当我终于在旋转后稳稳站定，世界才张开了双臂，拥抱了我。

璇木

XUAN MU

刘璇 著

译林出版社

凤凰出版传媒股份有限公司
PHOENIX PUBLISHING & MEDIA, INC.



炫目，是荣誉最终来临时的瞬间感受；璇木，是对我运动生涯的形象描述。这一组同音词，是我未来人生轨迹的延续，也是我过去人生经历的回忆。

——刘璇

上架建议：畅销书/明星传记
ISBN 978-7-5447-3215-4



定价：32.80元




旋木
美林題
刘璇 著
译林出版社

图书在版编目（CIP）数据

璇木 / 刘璇著. —南京：译林出版社，2012.8
ISBN 978-7-5447-3215-4

Ⅰ. ①璇… Ⅱ. ①刘… Ⅲ. ①刘璇-传记 Ⅳ. ①K825.47

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第192381号

书　　名	璇木
作　　者	刘璇
责任编辑	陆元昶
特约编辑	马丁晓琳
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
电子邮箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印　　刷	北京佳顺印务有限公司
开　　本	700×1000毫米　1/16
印　　张	15.5
字　　数	200千字
版　　次	2012年9月第1版　2012年9月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5447-3215-4
定　　价	32.80元



小时候，我的眼中，世界是旋转的。

伴随着每一次用力的起跳，不同的景象总是令我眼花缭乱。当我一次又一次地在旋转中寻找平衡，我的脚下是一段又一段高低起伏、泥泞崎岖的道路。当我在旋转中终于用双脚抓住地面稳稳站定的时候，世界才张开了双臂，拥抱了我。

作为运动员，尤其是体操运动员，我的运动生涯与其他运动员一样短暂而紧凑。我们都是在平凡中起步，在失败中起飞，在成功后迎来人生中新的一段起承转合。

即便是我比同代体操运动员的竞技状态保持得更久，但在女子体操这个特殊的项目中，我和队友们都不可避免地面临这样一个问题——在我们还没有长大的时候，人生就已经炫目地绽放过。那么，面对漫长的生命之路，在璀璨的一瞬之后，该如何去抒写生命中余下的一撇？

退役十二年后，我开始认真思考这个问题。

十二年的时光，我像是站在旋转木马上绕了一圈，回到了起点。人生又画了一次圆。这十二年来，我经历了退役，读书，工作……随着岁月，一路成长。

成长，使我大脑海马区（hippocampus）里有关体操的一切记忆细胞被真正激活。置身于往昔岁月，不免感慨：受过锻炼的肌肉筋骨即便退化，坚忍不拔的意志力却与生命同存，像点燃的圣火，永恒不熄。

韩愈说，业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。

所以，我对自己的体操生涯进行整理，不仅是为了记录那持之以恒的训练生活，更是为了时刻提醒自己“行百里者半九十”。

炫目，是荣誉最终来临时的瞬间感受；璇木，是对我运动生涯的形象描述。这两组同音单词，是我未来人生轨迹的延续，也是我过去人生经历的回忆。

目录
contents



初　芒

食得咸鱼抵得渴

体操带给我们这几代运动员的是对生命的感悟，也许超越了所谓的快乐与痛苦之类的感触。在人生途中，对痛苦有多大的承受力，对美好就有多大的感知度。

1

我似乎一直忘不了，十年前，2002年，我脑袋里产生复出念头的那一段日子。那是一段伴着梦想与激情辗转睡去又随着噩梦醒来的每一个日日，夜夜。

虽然后来由于种种原因，这个念头最终没有落实。但回想起那一阵子，仿佛是经历了一个漫长的雨季，走过了一段泥泞不堪的路，狼狈不已，身心俱疲。也因此，我才对自己亮出了底牌，彻底地放下了体操。也从此，再也不会在梦里不断重播，和1996年亚特兰大奥运会赛场上一模一样的掉杠情节。有时候，醒来后枕边全是泪水；也有时候，惊声尖叫地坐起来发现是一场梦，置身于黑暗的空间之中禁不住内心情绪的上涌，继而嚎啕大哭。

如果说悉尼奥运给了我一整片灿烂阳光，那么亚特兰大奥运遗留给我的则是一大块黑色淤青。白与黑，如是体操带给我的幸福与辛酸，更像是我年少时代的两条轨道，生命列车在它们上面飞驰而过。

小时候，我体弱多病，打针吃药是家常便饭。由于爸妈工作繁忙，奶奶义不容辞地挑起了家里的大梁，照顾我和哥哥。奶奶对我格外宠爱，生怕我受一丁点的委屈，所以常常把我放在眼皮子底下，绝不允许我走出她的视线范围之外。奶奶常常在饭桌上跟爸妈说：“千万不能让璇璇陀被别人欺负。”（妹陀是湖南长沙一带的口语，通常用来形容小姑娘。）

由于我长期跟奶奶生活，没有被放养，自然也就缺乏与其他小伙伴们的接触。爸妈担心我上学后会不适应群体生活，也担忧我因此而受欺负。正苦于不知如何对症下药之际，爸爸在报纸上看到一则体操健美班的招生广告，培训地点正好是离家不远的少年宫。经过奶奶同意之后，爸爸就给我报了名。他希望我不仅能借此机会强身健体，亦能改善我胆怯内向的性格。

蓬皮杜曾经说，命运是对一个人才能考验的偶然。也许吧，冥冥之中，这个考验就这样无声地到来。

第一天去健美班上课，就遇到体校的老师来选苗子。被挑走的小朋友去了湖南省体操学校试训，但过了几天试训后，因为这些小朋友的条件不合格又被退了回来。我在少年宫练了大概二十天左右时，又来了一个挑体操苗子的老师。她让我做了几个基本动作，主要是为了考查我的柔韧度和力量。当我透过镜子偷偷看见她赞许的目光时，内心受到了极大的鼓舞，努力想要使自己做得更好。

很多年来，我始终忘不掉那种可以给予人力量和温暖的目光，也忘不了那一刻像是爆发小宇宙一般的生命动力。所以在往后很多的日子里，尤其是退役后下到基层去辅助体操训练时，我都要求自己对每一个孩子给出这样一种温暖而有力量的眼神。长大后读到一句话“赠人玫瑰，手有余香”，我更加认定，鼓励他人不仅能愉人也能悦己。

也许是因为老师这种充满鼓励的眼神，使得我格外努力。后来我竟成为了少年宫当时唯一一个选入湖南省体操学校试训后没有被退回的小朋友。而挑选我的老师，就是我的体操启蒙教练周小林，她也是著名体操运动员陈翠婷和陆莉的启蒙教练。

最开始走进体操房的时候，我连体操是什么都不知道。健美操和体操，对于我来说就像大白兔奶糖与放了糖的牛奶一样，除了口感以外没有太大的区别，因为做的动作基本上都一样，不同的是体操房多

了很多器械，还有一块很大的浅棕色地毯。

第一次踩上去，感觉这个大地毯真好玩！在这块四面都用白色胶布粘贴起来的大地毯上蹦蹦跳跳，我总能感觉到一种不可名状的魔力。我可以跳得更高，蹦得更高。虽然后来慢慢得知，自由操的地毯下面埋有一些小弹簧所以才使得蹦跳更加轻松。但对于当时的我来说，这块地毯无疑像一个硕大的糖果纸，里面包裹着快乐的翻滚与打闹。我也将这块大地毯视为我人生中的第一个游乐场，在这里每天能傻乐傻蹦几下就甭提有多开心了。可未曾想过啊，就是这块大地毯，竟成了日后磨练我意志力的起始之地。

在周小林教练的带领下，我每天下午都会去体校训练。小朋友们，无论男生女生，在那个年代，都穿着一水儿的背心和短裤。

到了体操房，真正开始训练，才知道“训练”二字意味着咬牙吃苦。压韧带，下腰，搬腿，控腿，前滚翻，后滚翻，靠倒立，提倒立，趋步，侧手翻以及每个关节与肌肉的力量训练，这些体操入门的基本动作日复一日地重复着。刚开始，我还挺有兴趣的。因为我天生柔韧性比较好，所以在压腿的环节，往往都能最好地达到教练的要求，而其他小朋友经常因为不忍韧带的撕拉而嚎啕大哭。每当我抬头看见小伙伴们擦拭眼泪的样子，一瞬间练体操带来的乐趣就跟长了翅膀一样，飞去了九霄云外。

而我柔韧性比较好，其实是因为在训练体操之前，妈妈常常在家里给我压腿，锻炼韧带，但是妈妈从来没有因此而希望我走上运动员这条职业道路。妈妈曾经当过体操运动员，自然是知道练体操所要承受的枯燥与痛苦，所以小时候在家里压腿就是为了锻炼身体。没想到，这种锻炼身体的方式，竟然给我后来走向体操职业道路铺下了坚实的基础。长大以后，妈妈曾告诉我，她起初不愿意我成为体操运动员。但是，也许体操和我们母女有缘，这兜兜转转地一折腾，我还是成为了体操运动员。

进入体校试训一年后，我也开始读书了，6岁的我进入了长沙市吉祥巷小学。进校的时候，班主任老师问我是不是喜欢跳舞。我得意地说，我在练习体操。班主任问我练习体操是不是很辛苦。我摇着头，表示自己很喜欢练体操。

后来，为了保证读书和训练两不误，经过爸爸妈妈、教练和班主任的三方协商，我每天上午去读书，下午一点去体校。一练就是六个小时。回家吃饭前，还要绕路去同学家问当日的课后作业。有时候，做完功课已时至凌晨。

我是一个特别幸运的人，命运总是在很多时候给予我不一般的照顾。在吉祥巷小学，我的班主任竟然是我哥哥的班主任。哥哥比我大六岁，他刚一毕业我就进校了，正好赶上郭老师，这样一来我们刘家两兄妹就都是在郭老师的麾下学习。为了照顾我的训练和学习，郭老师特意将语文和数学两门课程全部提到了上午，主课学习得到了保障，训练也不耽搁。

我不知道现在的小学里是否还有那种大麻绳做成的秋千。在我读书的年代，中国很多的小学里都有大麻绳做成的大秋千。我特别喜欢荡秋千，两只手只要一握紧像马尾辫一样的麻绳，脚上就特别有劲。很多人都说湖南女生天生胆子大，也许有一定道理。那个时候，在学校荡秋千，也没有家长和老师的保护，几个小女生几乎可以把秋千荡到水平面的高度。有时候，一个人荡，其他同学在下面叫好；有的时候，两个人面对面地站在秋千上，合伙荡，荡起来就更加刺激，常常荡在最高处，还能松开一只手，表示自己的胆量和技术。虽然现在想起这些动作不免手心出汗，但在那个时候，手心脚掌可攒足了劲儿。

也许是由于荡秋千和高低杠上摆浪的动作特别相似，所以当我开始正式准备上体操项目的时候，高低杠成为了我第一个感兴趣的项目。

教练令我们站成一排，观看比我们大的学姐在低杠上做演示。低杠，顾名思义是指高低杠里较低的杠子。刚开始练习时，低杠都是架在海绵坑上面的。在练习动作中，如果不慎掉了下来，也有海绵坑作为保护。学姐在低杠上做了摆浪的示范后，教练问我们谁愿意试试。我第一个举手。

在1996年高低杠器械改革之前，杠子是很粗的。再加上，那时候才6岁的我，手掌很小，根本没有办法握住杠杆。所以抓在杠子上，稍微摆动两下手掌就被磨破了。教练没有叫停，我只能继续摆浪，那种钻心的痛是无法用语言形容的。

再后来，到了摆浪动作熟练之后，我就在教练的要求下，必须摆成倒立。也就是说，我要在教练的保护和协助下，通过双臂的支撑将整个身体倒立在杠子上方。

我已经不记得自己是怎么过关下杠的，只是记得从那一刻开始我真的不再喜欢与荡秋千类似的任何动作和游戏。因为，每次从杠上摆浪下来，我的手掌都会被磨破，而且双臂几乎发麻到失去知觉。

回到家，奶奶抱着我痛哭流涕，使劲埋怨爸爸说不要再让我打童工了。奶奶说家里虽然不富裕，但养活一个小孙女是没有问题的，不许我再去练习了。也许是这种家庭内战给我幼小的心理带来了压力，为了解决这种矛盾，我从奶奶怀里站了起来，鼓足勇气对全家人说：“我要练体操，再苦都不怕。”

奶奶和妈妈两个人哭得跟泪人儿一样。我一个劲儿地劝长辈不要流眼泪，自己的眼泪却不争气地流了出来。第二天早晨，爸爸把我叫醒，坐在我的床边，意味深长地对我说：“璇璇陀，体操这条路很辛苦啊。”

那片刻，我看见爸爸眼里的泪花也滴滴垂下。

手掌被磨破，但摆浪并不会因此而停止。这，就是专业队的训练。

教练要求我们戴着护掌继续在杠子上摆浪。但是护掌只是在杠子

与皮肉的摩擦中起到一种缓冲的作用，等训练起来，疼痛感依然还是会随着身体的摆动，从手掌传到心里。

到了夏天，在杠上做倒立。不知道是汗水，还是泪水，一颗颗落在海绵坑的黄色海绵上。那个时候，为了分散自己的注意力，坚持完成教练的要求，我常常把那些浸染在海绵上的汗水与泪水，看作烈士公园的小雏菊。每摆一次倒立，就数数，一朵两朵三朵……二十朵，三十朵……有些小雏菊因为闷热，很快就被蒸发了，但随着训练的强度加大，新开的小雏菊就以野火烧不尽，春风吹又生的速度遍布整个海绵坑。

三个月的摆浪训练，淘汰了一部分小队友，也锻炼了我们这些剩下来的小队员的握力。有了足够的握力，杠子终于就像我们身体的一部分，对它的熟悉度也不言而喻。在教练的带领下，我们开始学习大回环。

其实，很多人都在学校里的单杠上做过类似大回环动作。在我记忆中，那种铁杠子的直径不长，而高低杠的杠子几乎是一般铁杠子的三四倍。在不能握全整个杠子的基础上做大回环，其风险度和难度是显而易见的。经过不断地咬牙忍痛，忍痛咬牙，我成为了我们同批女队员里第一个学会大回环的队员。

那天爸爸和奶奶来体操房接我，我高兴地拉着他们来海绵坑看我表演大回环。等我表演完之后，奶奶一个箭步就冲进了海绵坑，又一次抱着我哭了。我已经记不清奶奶哭了多少次，在我记忆里，只要是关联着体操房和奶奶的画面，几乎都是有泪相伴。

长大以后，听很多体委的朋友们说起，当年在全国各省市的体工大队训练其他项目的场馆外，都有家长前来观看孩子训练，唯独体操房除外。很多人都举过不同的例子，证明看过体操训练的家长：要不就痛彻心扉地在体操房外涕泪滂沱；要不就将孩子从训练场接走，彻

底不回来了。小时候，我们只知道痛，不知道苦。每次有大人来家里玩，对我说，练体操很苦哇！我就说，一点都不苦，甜着呢。但一旦有人说，练体操很痛吧！我就伸出小手掌回答说，嗯，真的很痛。

2010年，小鹏结婚，我们前往美国观礼，顺道参观了小鹏妻子安琪的父亲母亲、著名体操运动员李小平先生和文佳女士经营的体操馆。在偌大的体操房里，孩子们练得非常快乐，把体操锻炼视为一种课后娱乐。我们聊及两国训练的不同之处，文佳姐说："国内要的是成绩，国外要的是快乐。"说完后，文佳姐拍着我的肩膀又说："但是只有我们这种经历了苦练的人，才会更加懂得如何轻松面对人生。所以，也挺好。"后来想了想，体操带给我们这几代运动员的是对生命的感悟，也许超越了所谓的快乐与痛苦之类的感触。

食得咸鱼抵得渴。在人生途中，对痛苦有多大的承受力，对美好就有多大的感知度。



2

众所周知，女子体操项目一共四项，简称“跳高平自”，即跳马、高低杠、平衡木和自由体操。

前面说过，在这四项中，我第一个接触的项目是高低杠，它为我的体操生涯拿下了第一个全国冠军。第二个接触的项目则是平衡木，它为我的体操生涯画下了完美的句号。

在教练的引导下，我开始接触平衡木了。

练习平衡木一般都是从放在地上的平衡木开始学起。平衡木5米长10公分宽，要在这样的一根木条上走得不晃晃悠悠，真的不容易。

刚一开始的时候，教练总是说要求我们寻找木感，大概跟打羽毛球需要有手感，踢足球需要脚有球感一样。

但是哪儿来的木感啊?

走两步就晃两下，像是马戏团表演走钢丝的小丑，一点感觉都没有。

我问爸爸，什么是木感?爸爸就让我把脸贴在饭桌上，又贴在门上，问我有没有感觉到它们的质地。还说，它们就像我们一样，是有生命的，你可以感受到它们的存在。为了做出明显的对比，爸爸还拿出了当时家里唯一的一个毛绒狗狗玩具，贴在我的脸上，让我对比两者的不同。爸爸说，“木感就是让你觉得这种木头质地的东西对你来说很熟悉，不陌生。”

为了寻找木感，我和家里所有木质的物品来了一次亲密接触。饭桌、碗柜、房门、书桌、菜板、筷子……甚至在上课的时候，我也把铅笔贴在我的脸上滚来滚去。下了课，在等爸妈来接我去体操馆之前，我还不忘抱着学校门前的小树可劲儿地跟它对话。

随着时间的推移，我的训练也开始逐渐加大了强度。跑步、跳跃的次数越来越多，倒立的时间也越来越长，大家常常练着练着就哇哇大哭起来。这时候，我终于知道了什么叫苦，那真是苦不堪言，叫苦不迭的分分秒秒。

跳跃，3000次。倒立，30分钟。休息两分钟，再来一组。又再来一组，再来一组，再来再来再来……练到后来我都失去了意识，只是麻木地按照惯性行动。



直到有一天，我发烧了，脖子也肿了，到医院一检查，得了腮腺炎，需要隔离休养。

在家休息的日子，简直如同当时电视机里播放的《八仙过海》里的神仙一样，逍遥自在，想做什么就做什么。手臂不疼了，脑袋也不充血了，小腿也不抽筋了，躺在床上，望着天花板都能乐出声儿来。

后来归队训练，全队集合靠倒立的时候，所有小朋友纷纷对我大肆抱怨说，为什么要在家休息？为什么就不能来体操房走一圈！

因为——所有的队友都想被传染腮腺炎！

想休息，想休息，想休息。连得病都需要盼，是因为练得实在太苦。

生病这事特别奇妙。当你真想得病停掉一切劳累的时候，病像是远房亲戚，八百年也不来串门一次。当你岁数大了，不想生病的时候，它又像是你隔壁的邻居，说照面儿就照面儿了。

有的队友为了不训练，故意在晚上睡觉的时候将被子掀开，期盼第二天早晨醒来就发烧；有的队友背着家长和教练喝生水，求爹爹告奶奶地祈祷肠胃炎迅速光临她的身体；有的队友还曾用脑袋使劲对着

器械撞去，希望脑袋上留下一个巨大的伤口，以停止训练。现在说起来好笑，也颇有些荒诞，在一个强身健体的体育场所里，每个人都在寻找方法，想要生病。

在所有队友都求菩萨显灵、渴望得病的日子里，我又出事了。

每次湖南省有体操比赛，我们在体校的孩子就要去充当为裁判跑分的“小裁判员”。那个年代，电脑还没有现在这么发达，每位裁判打完分数之后，需要我们这些小助理将他们的分数全部送到项目主裁判处。这种跑分员，像是网球比赛里的球童。但是，我们是没有工资的。因为，一来可以在跑分的时候观摩其他成年运动员的比赛；二来也可以通过跑分更加熟悉比赛场馆和比赛气氛。

有一次跑分的时候，我不小心踩滑了（我保证，我不是故意的！），后脑勺磕在了跳马的起跳板上。那时候的起跳板前面是铁制的，所以我的后脑勺被划开了一个很大的口子，但我并不知道受伤那么严重，站起来后继续跑分。血从后脖颈一直流淌到地上，和我一起跑分的队友都尖叫了起来。就这样，我才发现我受伤了。也可以看出，那个时候，我们训练是多么的严酷，身体上的痛感都已经降低到几乎失去了知觉。

长大后去参加当时一个队友的婚宴，聊起当年受伤的事故，我的队友说：“你可不知道，我当时大叫了好几声！”

我问：“真的有那么可怕吗？”

队友说：“跟可怕没关系！那是纯粹的嫉妒啊！嫉妒你怎么又可以休息了！”这种一句赛过一句的调侃，完全是对过去魔鬼般训练的一种真实心态的写照。

这一次的摔伤，差点中断了我的体操生涯。因为教练组怕我摔成脑震荡，所以足足让我在家休息了一个月。这一个月，我又一次“八仙过海”，乐得上天下地。

复训一年之后，我们开始要参加比赛了。

这也是我人生中的第一场体操比赛。虽然这场比赛并没有特别优异的成绩，我只获得了全能、跳马、平衡木第四名，高低杠和自由体操第三名，但那次比赛中的某些细节，如今回忆起来依旧是历历在目。

因为需要站上赛场，所以需要披上战袍，这也就意味着我将第一次穿上正规的体操服。周老师拿出帮我借来的服装让我试穿时，我手捧着这件蓝白相间的体操服看了一遍又一遍，觉得它美极了，真希望是自己的体操服啊！回到家，我也一直舍不得脱下来。吃饭的时候，我骄傲地站在沙发上，问哥哥："我像不像体操运动员？"



哥哥说："你比国家队的运动员还像运动员！"

什么叫"比国家队的运动员还像运动员"啊？但是就是这样的话竟然在当时让我高兴得晚上连洗澡都不想脱下来，一洗完澡就立马又穿上了。关灯睡觉前，还要妈妈向我保证，绝对不会在我睡着以后将体操服脱去。

真的开始比赛了！这是湖南省少儿体操的二级比赛。

走上赛台，亮相，做动作，结束。可能是第一次比赛，心里紧张，所以一连串的动作都像是潜意识在支配似的，自己压根儿不知道做了什么。若不是现在翻看爸爸给我做的训练比赛日记，我根本想不起当年我在自己人生中的第一场比赛里，做了什么动作，得了什么样的成绩。

我只是记得，在比最后一项自由操时头脑突然一片空白，在大地毯上做了几个舞蹈动作后，脑子就停止转动了！整个人停在那里，像是武侠小说里被点了穴道似的，一动不动。因为实在想不起来接下来自己要做什么动作，就只有任由自由操的音乐在赛场上自顾自地响彻整个赛馆。大概停了一个八拍之后，我突然想起后面的一串跟头动

作，于是慌忙地做了结束串，也没配上音乐。音乐停了之后，我还在做结束串，音乐和动作就像是两个冤家，不愿谋面。

结束亮相，向裁判致意，我茫然地走下场地，队友们在场边一个个捂着肚子哈哈大笑。因为紧张又失态，所以导致我同手同脚地从自由操场地中央走下来还浑然不知。

长大后，每次回去和队友教练们相聚，都会被提及此事，一个个都忍俊不禁。

运动员都需要有昂扬的斗志，有必要的时候还需要有好胜心。但我小时候不自信，加上内向不爱说话，所以常常在训练的时候被周老师喊话："要有自信！相信自己！自信心去哪儿了？！"

这次比赛后，我们全队集合，周老师说要选组长，谁想当就举手。我们组六个人，除了我全部争前恐后地举手想当组长，只有我怯生生地看着周老师。因为这事，周老师在训练后又对我进行了一番思想教育。

"你真的没有信心当组长吗？"周老师让我不断地反思这个问题，然后再向她汇报思想成果。

我在爸爸妈妈的引导下，想了很久，最后还是觉得自己当不了组长。就这一点，当时很多体操队的教练知道后，都觉得我没有发展前途。因为，他们觉得我没有自信，缺乏斗志。

虽然当时所有的体操教练都因为我怯懦胆小不看好我，但我依然很骄傲于我的父母和我自己并没有因此而放弃体操训练。

当时我们组里有一个队友，叫李扬。她长得特别漂亮，身材又比较修长，头上总是戴着一朵花儿，看上去特别喜庆。除了老师们，队友们都特别喜欢她，还有些羡慕她。因为那时候，我们都是搭公车或者坐爸爸妈妈的自行车去训练，但是李扬却是坐小汽车来的。可能是客观环境造成的自卑心理，我始终觉得她比我更适合当组长。

因为心理原因，我被教练数落过很多次，还被体罚过，一边罚跑一边大声喊：“我要自信！我要自信！”结果，矫枉过正，我更加不自信了。

1988年之后，李扬突然消失了，体操房再没有这个戴着小红花的小洋妞儿了。那个时候，我们几个队友还常常想找到她，想问问她，不训练之后是不是更加快乐，也总是想象着她的快乐可以感染给我们，让我们看到自己未来可以不练体操的一天。呵呵，所以说物极必反，连想到不练体操就能高兴一阵子的我们，是真的练得不容易。

一别二十三年后，李扬才通过网络和我取得了联系。越洋电话里，聊起小时候的事真是长城有多长，就能说多长啊！

现在的她生活在加拿大，有一个幸福的家庭，生了两个宝宝。前两周，王弢陪我一同与李扬一家三口（最小的宝宝没有参与）在京城的一家儿童主题餐厅聚会。两个大男人用了一下午的时间，听我们两个女人把小时候所有我们能记得的训练细节点滴不漏地翻了个底朝天，愣是一句也没有插上嘴。整个一个忆苦思甜座谈会。说起那时候的苦，说起那时的乐，我们俩无不感恩于生命给予过我们这样一段时间的锤炼，才使得我们在后来的人生道路上没有怕过输，也没有怕过累。

虽然我和李扬二十三年没有见过面，但是一见面的那种亲切感远胜于许多朝夕相见的点头之交。经历过相同困境的人，绝不会被时间和空间疏远，所以患难见真知，天涯若比邻。

3

小时候我长得圆嘟嘟的，在那个女子体操都需要乖巧可爱型选手的年代，我几乎是被贴上了“刻苦肯练型”的标签才得以继续向专业队迈进。

有一天，陈慧君老师来体校看我们训练。周老师拉着我的手，把我介绍给了陈老师，对她说：“这个小孩手大脚大，胳膊力量蛮强的。”

就这样，在周老师的引荐下，我跨进了专业队试训的门坎。

去专业队试训的第一天，老师们都忙着教队里的大姐姐们，无暇分身来照顾我这个刚从体校上来的小队员。有个教练只好安排我去高低杠上抓杠悬吊，并且命令道：“没让下来就吊着，叫下再下。”说完，就忙着去保护师姐了。

那个时候的中国体操，正是出成绩的时代，教练们每天都在体操房挥汗如雨地照顾那些可能有机会进国家队拿奖牌的队员。教练们一时忙忘记，直到快一个小时后才想起有个刚上来的小队员还在吊杠子。教练叫我下来后，看我神色自若，很是意外。

我这咬牙切齿奋力的一吊，让老师们有些惊讶。一个7岁多的小女孩竟然可以吊那么久，到现在也许都没有太多同龄人能做到。也通过这一惊人的吊杠表现，教练们认为我小臂机能和握力都不错，就留下了我在省队试训。殊不知，我在这短暂的近一个小时内经历了好几次手臂由疼痛转为麻木，再由麻木转回疼痛的过程。若不是太渴望进专业队训练，努力表现出一副很“专业”的样子，我早就哭鼻子了。

省队试训正式开始之后，我就过上了每天上午读书，中午业余体校，下午专业队训练，晚上去同学家问作业再回家做作业的日子。

由于这种半专业身份的缘故，我只能上午读书，这种情形让班里那个离我家很近，我常常去问作业的同学很不解，产生了负面情绪，所以在我去问作业的时候也不告诉我了。这种情况爸妈又不让我告诉班主任，所以只能去一个离我家很远的同学家问作业，来来回回也耽搁了不少时间。那个时候，我每天只能睡五六个小时，常常写着作业就睡着了。每次去班里上学，当听到有的同学说我受特殊待遇而讨厌我的时候，我都觉得很委屈，眼泪常常在眼眶中打转。

其实，跟练体操相比，我更愿意待在学校。一是因为体操训练比较枯燥，二来我也喜欢学习。有一次妈妈因为单位有事无法脱身，所以来接我去训练时晚了，我特别开心，跑去和其他同学上下午的课。刚上了二十分钟，妈妈的身影就出现在教室门口，我使劲地往课桌下钻，但还是被妈妈发现了。

在去训练的路上，我坐在妈妈的自行车后面，跟妈妈说我很想回去上自然课。妈妈停下车，转过头对我说，有得必有失，一个人不要希望两只手里都抓着糖果。所以为了要继续训练体操，我就不得不放弃自然课。并且允诺，回到家后，让爸爸给我补习自然课。

后来，体操队的教练觉得我这样的状况不行，睡眠质量没有保障，训练容易受伤，而且进入专业队后需要统一管理。所以，1988年9月我就离开了吉祥巷小学，进入到省体委的职工学校读书。当时由于我年纪太小，职工学校还没有小班，就从二年级一下跨到了四年级读书。这也是我人生当中的第一次听天书，和后来刚进北大读书时一模一样。

在专业队试训之后，我被分配到郭新民教练和陈慧君教练组。郭

老师主要负责跳马、高低杠和自由体操的教学，陈老师则负责平衡木的教学。

那段时间，正好赶上第六届全国运动会的备战，湖南体操女队的目标是团体冠军。当时队里的精英曾英姿师姐，后来也短暂代替陈慧君教练教过我。由于备战，郭老师没时间教我，只好把我交给陈老师带，主要巩固一些平衡木的启蒙动作和训练一些平衡木的基本动作。

那时候，俄罗斯女队的落地亮相动作在全世界体操界非常流行，那种需要腰弯至头快要碰到屁股的亮相姿势，也成为了中国广大体操迷最爱逗趣模仿的动作。于是，陈老师每天都要我们做下腰亮相500下。光这个下腰500，就得练一小时，练完之后，自己已经感觉不到还有腰这个身体部位了。这让我想起了中国足球开始实行12分跑测试的那个年代，有一名国脚曾经在12分钟测试跑之后，躺在草坪上大喊找不到自己的屁股。我想，这种感觉和我下腰500之后的感觉有着异曲同工之痛吧！

除了下腰500，每天还要压脚尖、压膝盖、提腿、控腿。中国体操和中国跳水都拥有着世界上最细腻的动作质量，这跟我们从小训练就对脚尖膝盖必须呈一条线的严格要求分不开。众所周知的跳水皇后高敏，为了保证自己的动作质量，每天训练之后都要坐在“老虎凳”上压脚尖，拉开自己的脚尖韧带。

也许是陈老师在那时候对我的基本功训练要求特别严格的缘故，后来我开始出成绩的时候，常常因为动作质量不错和亮相好看被业界专家称赞。

陈老师是一个非常喜欢漂亮的人，可是我从小就没有被任何教练夸过好看。因为那时候，我还是短发，额头前齐刘海，活脱一个假小子，训练时穿一套蓝色和枣红色相间的运动服。由于内向，我很少在别人面前笑。陈老师觉得我看起来很不起眼，决定对我进行“整容”。

她把我的头发全部梳起来，露出前额，又给我换了一条黑色的健

美裤。这样一整改，身材看上去苗条了许多，整个人也精神了不少。陈老师说："其实你长得也不难看，不过就是不会打扮。以后训练比赛都梳小辫儿，不要再留短发了。"

这是我第一次听到除了家人以外的人夸赞我，内心高兴了好几天，每次训练时也觉得自己不再是角落里的丑小鸭了。

1988年底，我本来有机会正式转入专业队，但由于中途从摔跤队转过来一个比我大三岁的姐姐，所以体委决定将名额让给了她。（当时不懂，现在想想，从摔跤队员转成体操队员，这是多么令人匪夷所思的一种转型啊！）



到了1989年7月，我第一次代表湖南省参加了全国青少年运动会。由于这时候，我还不是正式的在编队员，也准备得不够充分，所以没有取得较好的名次。同年12月，我正式进入了省队，终于成为了正式的专业体操运动员！

一晃二十余年过去了，想起当初得知自己转正时的心情，依然有几分悸动。9岁的我，为自己觅得了人生中的第一份工作，那种喜悦就好比骆驼祥子攒了三年血汗钱，省吃俭用凑足了一百块大洋给自己买了一辆属于自己的车一般，心潮澎湃。

到了专业队后，除了体操房更大，器械更多，教练教的动作更多更难之外，伙食也发生了翻天覆地的变化。在体校的时候，我们在食堂吃饭时是有限制的。而进入专业队之后，到了食堂简直就像是走进了美食天堂。自助餐式食堂里，想吃什么就吃什么，而且还有水果和酸奶。但是水果和酸奶是配额的，所以需要去领取。第一次，我领到水果和酸奶后，把它们都带回来给了我在体校的启蒙教练周老师。

进入专业队后，作息时间也有了相应的改变。以前是一周回家一次，进入专业队后是两周回去一次。从每周练五天增加到每周练六天。每天六点出早操，周二四六三天全天训练八小时，周一三五上午

训练，下午学习文化课。三点一线的生活就从那时起，一直到我退役。

那时，两周才能回家一次，所以只有双周的周日早晨可以回家，但晚上七点前必须返队。每次归队时，我心里都很难过，坐在爸爸的自行车后面，靠着爸爸的后背双手使劲抱住他，真不想离开家啊。

有一次，爸爸骑着自行车送我回体委，半路车胎被钉子扎漏气了，完全没法骑。爸爸怕我迟到，只好下车推着我一路小跑。从家里到体委的路上有很多上坡，看着爸爸满头大汗，急促地呼吸，当时的我并不知道心疼，只怕迟到会被队里批评，还不懂事地埋怨他。如今，想起当初那些幼稚的语言，内疚万分，也格外理解“可怜天下父母心”这句话。

孩子对父母的眷恋是天性，一归队又是半个月不能相见，自然是极度的失落。也从那时起，我就很少陪伴在爸妈身边，长大后又因为工作原因长期不在家乡生活，这也成了我人生当中最大的遗憾，我丢失了永远不能弥补回来的美好时光。

专业队一般是六个人为一小组，按照年龄和水平分大组和小组，每组都有组长。在组里，我年龄最小，所以对师姐的话可以说是言听必从。小姑娘们在一起，时间久了，难免会拌嘴，但是由于我内向自卑，不爱说话，所以每次都不参与。后来长大后，大家聊起小时候那些稚嫩的纷争，一个个都禁不住仰天大笑。回忆起那些时光，师姐们说我总是像个小鼻涕虫一样，躲在角落，胆怯地埋着头。大家自然也没有想到，就是我这个躲在角落的鼻涕虫，日后居然能成为中国国家女子体操队的队长。

在省队，我和李毅、黄秋佳同房。那时候没有条件天天洗澡，所以要自己烧开水。由于电力不足，于是常常因为我们三个人一起烧开水而跳闸断电。为了避免这种局面，我们三个人协商，早晨谁先醒来就大喊一句“我第一个烧开水”，谁第二个醒来也大喊“我第二

个”。如此以醒来为序的烧水方式，也避免了我们在训练之余的小小矛盾。

在竞技体育的环境里，虽然我们的关系很不错，但是平时训练还是要互相较劲儿的，也难免会因为谁得到了教练的表扬而暗自吃醋。每个人都希望自己练得更好一些，得到教练更多的表扬。但是作为小队员，每次和师姐们一起训练，内心克制不住地对师姐们的畏惧和尊敬使得这股子较劲儿的心情荡然无存。退役后，和师妹杨云聊及此事，她也有着和我们当初一样的心路历程，这可能也是我们那一代，抑或到现在这一代体操队的心理传统吧。

陈翠婷，这个两届亚运会六枚金牌的得主，曾被誉为“体操娃娃”的著名体操运动员是我的师姐。我们俩的启蒙教练都是周小林老师。以前训练的时候，周老师常常和我们提起师姐，告诉我们翠翠姐并不是天生条件很好的选手，但是她凭借着刻苦的训练和爱动脑筋的好习惯，取得的成绩远远超越了那些条件比她好的选手。所以，在我们训练的时候，第一需要学会不怕苦；第二，要学会动脑筋。

说起翠翠姐的聪明与刻苦，让我想到了一件令我特别佩服她的事情。退役后的翠翠姐去了深圳大学读书。刚进校的时候，由于是运动员退役，所以英文几乎什么都不会。但是到了第二年，她的英文成绩就成为了全班第一名，毕业那年又以全校第二名的好成绩考入了美国哥伦比亚大学。关于翠翠姐的聪明与刻苦在中国体操界是无人不晓的。

翠翠姐在1986年汉城亚运会拿到第一个10分。她夺得了全能金牌之后，曾经回体校看过周老师。那时候，我们看着这个同门师姐觉得特别自豪，同时也视她为榜样。后来，1990年北京亚运会时，我在电视机前看到她又在比赛中拿到了10分，取得了金牌，才真正暗自下定决心要像她一样，刻苦努力地训练，不仅要拿全国冠军，还要代表中国去参加国际比赛，为国争光。

有了翠翠姐这个榜样，我在省队训练更加吃苦。我常常想，也许

是我们中国体操界制造了太多的传奇人物，所以让我们这些后辈有足够多的学习榜样，也才有了这样一代代传承下来的好成绩。

进省队不久后，体操房突然出现了一个熟悉的面孔。我几乎不敢相信自己的眼睛。

站在我们面前的竟然是体操王子——李宁！

就在看见李宁哥之前，我们刚刚发了一套紫色的李宁服。当时，我们每个人都觉得李宁哥太神奇了。因为在这之前，我们从来还没有听说过谁能用自己的名字来作为体育运动服的商标。李宁哥简直就成了我们的偶像！

那一天，李宁哥来省队看我们训练，这个中国历史上“最伟大的体操运动员”就站在我们的眼前。爸爸妈妈曾经不止一次地指着电视机里的李宁哥，告诉我要学习李宁哥的大将之风。记忆尤为深刻的是1988年汉城奥运会，李宁哥因带伤比赛所以在比赛时有所失误。但是亮相时依然是面带微笑，从容不迫。爸爸就告诉我，这种风范才是真正的体操健将！无论成功与失败，都要将最美好的情绪和表情展现给观众。这一个画面，现在回忆起来亦是栩栩如生。从那儿以后，我始终以李宁哥为榜样，要求自己在亮相时给观众最美的笑容。

这次李宁哥来，队里重点介绍了两个人给他认识——我和李小鹏。教练拉着我到他面前说：“这小姑娘挺有潜力的。”他微笑着摸了摸我的头，对我说：“好好训练，争取到国家队去为国争光。”

很简短的一句话，但我记在了心里，从此以后训练更加刻苦。这，就是榜样的力量。

4



湖南省体操队素有“小老虎”之称，这主要跟当年我们的训练比其他省队的训练更凶狠更严格有关。所有人都知道，湖南队这帮孩子属于能练且不怕吃苦型，一比赛起来，每个人又都有咬牙敢拼的精神，在成绩方面自然也就略胜一筹。

在这样的大环境中训练，我们小队员也会跟师姐们一样，面对非常大的训练量绝对不能叫屈。尤其是我所在的这个组，被称之为“魔鬼组”。别人提起郭老师抓基本功和素质训练的训练量，可以用闻风丧胆来形容。比如，推倒立，别的组都是20或30个一组。我们组一上来就是50个一组，而且每次都连续两组。悬垂举腿练腹肌，别的组30个，我们最少也从50个起跳。

退役后我参加过一个舞蹈比赛，有些观众说我的腿看上去很粗。当时我的经纪人生怕我被这些负面的评论伤害到，毕竟女孩子都是爱美的，所以小心翼翼地来试探我的心情。其实，我从来没有为此感到别扭过，因为这是我们那一代运动员吃苦耐劳的一种象征。对于我们，这些都是隐形奖牌，时刻闪耀着当初我们为了体操事业所付出的心血。回想在郭老师组训练的日子，除了以上提到的加量训练外，每次训练还要额外加做深蹲跳，每组就是100下。现在想起来，不免噗嗤一笑，因为想起当初每次练完浑身肌肉那种肿胀感，似乎像是吃了菠菜的大力水手一般，几个小姑娘常常以“水手一号”、“水手二号”来苦中取乐。

那时候每周二、四、六的早操是练上肢力量。这是我最害怕的训练课程，因为每次练完后，胳膊根本就举不起来。尤其是早餐后的上午训练，几乎没法练，手一挂上高低杠做摆倒立就直哆嗦。咬牙咬牙咬牙，为了坚持住。教练要求我们坚持住，不论手臂有多酸疼。在咬牙都失去效果之后，姑娘们唯一能做的就是伴随着猛烈颤抖的胳膊让眼泪狂飙。

印象最深刻的一次是有一天文化课结束后，晚上大家进入训练馆，被要求做悬垂举腿300下！

悬垂举腿本来就很辛苦，我们手握着檑木，然后抬起双腿贴在手腕上再放下来。教练的要求是中间可以休息，但腿不能碰到檑木，更不能掉下杠来。教练说，除此之外可以用任何方式来休息。问题是，这种要求使得我们根本找不到任何休息的方式。听完教练的要求，我们彼此对望，望向彼此眼睛深处的绝望。

当然，悬垂举腿的训练有两个训练目的：一练腹肌，二练小臂的握力。对于想成为一个优秀体操运动员的人来说，这种训练自然是必不可少的。

那天训练，体操房变成了刑房。我们组的每个人挂在檑木上鬼哭狼嚎，那种痛苦的喊声窜出了窗外，令人毛骨悚然。别组的队员们一边同情地看着我们，一边又担心自己组的教练也会依样画葫芦。

我第一个做完了300下。松开檑木的那一瞬间，我的腹部和小臂同时抽筋了，只能像是被重型武器射中后一般躺在地上轻微地抽搐。我们组的队友也相继一个个中弹倒地，但我们彼此都看不清对方，因为我们的眼睛早已经哭肿。

虽然这样的训练真的非常残酷，但我们各自也从中有所收获。对于我来说，正是前期有了这样强度的训练，才为我1996年荒废一段时间后的复出奠定了坚实的基础。

进入省队后，爸爸经常去体操房看我训练。虽然爸爸很希望我能

在体操道路上走得更远一些，但他也非常清楚竞技体操这个项目要想出成绩可不是一件简单的事。除了天赋，刻苦努力练习之外，还有很多不可预测的客观因素。历史上，那些伟大的体操运动员，绝不是单单凭借着天赋或者刻苦训练造就的，这还需要后期个人心理素质的建设，以及客观环境的协从。

爸爸担心我最终体操没能练出来，学习成绩也毁于一旦，因此特意找到了郭新民教练咨询，得到的答复是：条件属于中上水平，但训练很听话也刻苦，可以再练练看。

父亲为此左右为难，最后不得不征询我的意见。我说："都练到这个时候了，怎么能不练呢？"



说出这句话的时候，我才10岁。虽然过了二十余年，但我依然能清晰地听到曾经那个倔强的小女孩坚持奋斗的声音。这一幕，就像一场电影的画面，朦胧遥远的场景里站着一个年幼的我，不服输也不怕输，为着自己的梦想昂着头。长大以后，由于脱离了训练意志品质的训练场，时不时会被突如其来的挫折搅乱生活的步伐。每到了这个时候，我总是静下来，呼唤当年那个勇敢的自己，告诉自己——学会坚持。

我不是一个极具天赋的运动员。也正因为如此，运动才教会我这种可贵的信念——坚持。正所谓，立志不坚，终不济事。亲爱的读者们，如果你们现在正打算放弃一次自己的努力，请相信你们自己。把梦想交给你们坚强的信念吧，因为，它将是你一生中不可或缺的忠实伴侣。

1990年后，我开始正式代表湖南省队参加比赛。

第一次代表省队参加的比赛是少年比赛，这也是我第一次拥有真正属于自己的体操服。那鲜红色的体操服一穿在身上，浑身细胞立刻就沸腾了。我在宿舍里兴奋地对着镜子做了一百次亮相，然后踱着体操退场

的步伐回到床边。

这一次比赛，我依然是省队里年纪最小的，所以难度都还没有全面跟上，自由操也还没有属于自己的音乐和舞蹈。在自由操上拥有自己的音乐和舞蹈，相当于一个歌手终于拥有了自己的歌曲，而不再是翻唱别人的歌曲。那是一种能力的代表，也是一种实力的象征。

在这次比赛中，我自由操的音乐和舞蹈都是师姐在第六届全运会时做过的同一套动作。虽然没有属于自己的音乐和舞蹈，但比赛期间，我还是很投入地表演。那一次，我获得了自由体操第四的成绩。

通过比赛，教练组发现我心理素质不错，值得继续培养。因此回到省队后，郭老师对我展开了一系列高强度的基本功训练。通过训练，我的上肢力量明显增强，在杠子上的握力也有了明显的进步。所以，到了像大回环、腾身这样的基本动作测验时，我总能保持较好的成绩。在队里，我也成了同年龄段第一个学会特卡切夫腾跃的队员。

由于当时陈慧君老师准备退休，所以我们的师姐曾英姿代替她来教了我们一段时间的平衡木。那时候，我已经能在高木上做小翻（即后手翻）拉拉提了。英姿姐觉得我木感很好，而且学动作很快，于是要我练起了两次小翻（即后手翻接后手翻）接团身360° 的难度动作。现在这个动作在新规则中也是F组极高难度的。

团360° 在当年还没人做（后来只有北京队的奎媛媛做直体360° ），英姿姐决定让我在这个难度上攻关。那时候，我可以在高木上摆上垫子做，只是动作质量还不太稳定。也因为对这个动作的快速掌握，后来我的女教练胡景老师就将我的强项定在了平衡木和高低杠上面。

那阵子在省队练得太狠，压力太大，所以我竟然患上了梦游症。

刚开始的时候，我常常在梦中站起来大喊妈妈，哭着说不想再练了。慢慢严重到翻身下床坐在其他队员的床边喃喃自语，吓得队友们一个个跟见了鬼似的。为了防止我半夜跳楼，队里将我的床从靠窗移

到了靠里墙。但是爸妈知道后，还是担心我半夜发生危险抑或伤着别人，专程跑到宿舍来将所有的利器全部拿走。

我们每天早晨训练后，中午都有一个小时午休的时间。有一天午觉醒来后，我们急匆匆地赶到训练馆训练。在训练馆练到下午六点半快下课时，体操房又只剩下我们魔鬼组的队员在咬牙坚持战斗。为了尽量不被教练批评，我们每个人都在认真完成训练。突然，巨大的闹钟声响彻整个安静的体操房。听到闹钟，就像听到了下课铃，每个人心中都为敢于用闹钟来提醒教练下课的队友暗自叫好。但随即又怕教练殃及鱼池，罚大伙加练，于是又愁上眉心。在教练的震怒下，大家到处找。最终在我的包里找到了闹钟，闹钟上的小铁锤正毫不示弱地来回敲击两边的铜铃。我慌忙冲上去按住了闹钟，这才意识到可能是午睡时我又一次梦游了。我跟教练说，我梦里感觉自己是将饭盒装进了书包，不知道怎么变成了闹钟。所有人听完之后，无不哈哈大笑。



5

1990年12月，郭老师带着毅子、禹璇和我来到了北京，参加国家队内为期二十天的大集训。得知要去国家队的体操房，我心里又是兴奋又有些胆怯。国家体操队的训练馆，这可是每一个体操运动员心目中的圣殿啊！在里面训练的哥哥姐姐们，都是体操项目的精英。进入省队后，我就一直渴望这一天的到来，想象着自己走进国家队训练馆的场景，常常也是我激励自己刻苦训练的一种手段。

在去北京的前一天，我还专门跑去找过国家队的师姐，使劲卷着舌头问她们，北京说普通话“儿”是不是要求特别标准“儿”？

就这样，带着诸多的期待与紧张，我终于走进了国家体操队的训练馆。我想，当时的心情跟刘姥姥进大观园应该是如出一辙。望着训练馆里的一切，看哪儿哪儿美，看哪儿哪儿亮堂，禁不住发出啧啧之声。

第一天在训练馆训练，连胳膊都不敢伸直。因为，旁边场地上训练的都是已经在国际赛场上为祖国披金戴银的体操冠军们。那种紧张的心情，像是一个在国内英文考试过了四级的学生，突然要求上台对着一群英国人用英文演讲一般，舌头捋不直，手脚放不开。

这次集训有一百人，郭老师说二十天后会进行百人测验，前八名的队员可以留在国家队试训。这段时间我训练非常地认真投入，多希望自己有机会能一步跨入国家队啊。

二十天后，测验开始了，参加人数被筛选到只剩五十人。比完之

后，我的成绩排在第六！得知自己成绩的那一刹那，眼泪就从眼角冒了出来，同时心里也有一种极大的不舍，因为留在北京同时也意味着和爸爸妈妈见面的机会将变得更少。但是——但是还没等到我自己消化这种自以为是的情绪，郭老师找到我，告诉我没被选中，并要我收拾东西明晚就与他一同回湖南。

这盆凉水灌得我整个人失魂落魄。郭老师走后，我一个人跑到国家队训练房外，望着它像是望着一个巨大的棉花糖，它给了我一瞬间的甜，也给了我甘甜突然消失后的苦涩和一整夜的失落。

第二天去体操房时，我看见被留在国家队训练的毅子时，无比的羡慕。后来郭老师告诉我没有被选中的理由——当时的国家队训练组的教练组长认为我姿态不好，做动作不好看，也不够漂亮。这几个意见对我也格外珍贵，这也成为了日后我训练中不断要求自己的几个标准。

经历这次暴雨般的打击，回到省队后在训练中我也开始变得有些怠慢和缺乏主动性。因为总觉得自己被退回来之后，以后肯定也没机会再入选国家队了。不想练的情绪不断增加，想回学校读书的念头再次破茧而出。

爸爸看出我这样的情绪之后，鼓励我，并且给我分析日后的发展。爸爸说我还小，教练觉得我姿态不好就练到好为止。岁数小，就是最大的优势，因为有足够的时间去调整自己做到最好。爸爸还拿我当时最喜欢的陈翠婷师姐举例子说，翠翠姐也不是一个一眼望去的大美女，自身条件也不是顶尖的好，但是她还是通过自己的刻苦努力获得了亚运会冠军。她可以做到，我也可以做到。

记得爸爸当时还给我讲了一个故事，名字大概叫做《一个天才》。故事是讲述一个杂技天才演员由于认为自己条件好，所以疏于练习，到了国际比赛的时候输给了一个条件最不好，但在杂技团最刻苦的队友。

爸爸的鼓励，使我内心中又一次燃起了不服输的火苗。无论郭老师在训练中对我多严格，甚至对我更加魔鬼化的训练，我都全力配合。为了提高动作质量和抓动作的稳定性，郭老师常常在训练中布置下大回环100个一组，连续五六组这样空前恐怖的作业。若只是不断地做大回环兴许还好，但是要在下浪时严格控制分腿的平衡，脚尖膝盖之间的笔直，又在上杠时要求手臂不能弯曲，简直就像是在大米粒上雕刻千家诗一般精益求精。

为了使我尽快地在接下来的比赛中出成绩，证明我的实力，队里给我全方面地上了难度，特别是在高平两项上面。高低杠开始学习反握前空翻。刚开始练习这个动作时，由保护带开始学，等到在保护带的保护下可以很自如地做这个动作之后，就慢慢脱去保护带自己做，直到这个动作稳定后可以拿出去比赛。为了使这个动作有质量也有稳定性，教练要求我每天要抓住30个前空翻。要知道，这个目标几乎是在做了200个前空翻中运气好时才能实现。那时候，杠子上要不了多久就被染红了。手掌磨破了，镁粉将伤口堵住后血流不出来，二话不说继续练。在高低杠这个项目上，原本我是不戴任何护掌做动作的，因为觉得不适应。但到了后来手掌全是水泡，训练时痛得钻心才不得不戴上护掌。队友们都说，一看见我戴白色的护掌，就准知道我的手皮又破了。

在我身上，这种高强度的训练很快就见成效了。

1991年9月，全国城市运动会。由于我在高低杠的成套动作中用了两个空翻的编排，名次上升很快，仅仅排在当时国家队有着世界顶级水平的罗莉姐之后，拿了第二名。

随后，1992年5月，我第一次参加全国成年冠军锦标赛，高低杠得了9.8分，获得了自己的第一个个人冠军，高低杠的金牌。领奖时我真的很自豪，因为我终于证明了自己，证明了努力从来不是白费的。对于这个成绩，我自豪的另一个原由是，我是当时拿到这个成年组冠

军中年龄最小的一个运动员。这个记录一直保持到今天。赛后，郭老师给我看裁判给予我的评语："高低杠——动作幅度大，姿态漂亮，空翻的高度好。"看着这样的评语，我心里美滋滋的，像是蛰伏了一个严寒的冬季之后，一步跨进炽热的夏天吃上了一根解暑的冰棍儿。

拿到成绩之后，家人也为我高兴。虽然妈妈怕我辛苦，一直不太愿意我走上体操的职业道路，但是有了成绩，大家又都不愿意就此放弃，奶奶和妈妈只得忍痛支持我。也就是在这个时候，爸爸所在的电力单位想培养他做领导班子的接班人，为此他必须大量增加出差的时间，日常工作也要变得更加繁杂。然而，那段时间我身体不好，经过与队里的协商暂时走训，所以每天都需要接送训练。妈妈为了协助我训练又不影响爸爸的工作，在学自行车一天后就大胆上路。结果，在来接我的路上摔断了右臂。



妈妈打着石膏来接我，为了不让我担心，她用衣服把手臂遮挡起来。我问妈妈今天的造型怎么那么古怪。妈妈说，因为手冷不想拿出来。我也没多想，跳上自行车后座，紧紧地靠在妈妈的背后。后来妈妈告诉我，那天我不小心碰到了她的伤处，疼得她眼泪一下就涌了出来。

我从小视力不好，爸爸怕我这样的视力会给平衡木训练带来更多的障碍，于是每天都骑车带我去治疗。尤其是进了省队之后，因为我两周才能回家一次，爸爸就四处打听哪儿有治疗近视的仪器。妈妈摔断胳膊的那天，爸爸不在家，后来才得知他听朋友们推荐，广州有一家专门出售近视治疗仪的厂家，便毫不迟疑地踏上了南行的列车。

短暂的走训结束之后，我又回到了省队训练，两周回家一次。但这样的间隔对治疗我的视力效果不好，于是，爸爸只得婉言谢绝了单位领导的好意，放弃了升职的机会，以确保每天晚上我训练完后，可以带着治疗仪从家里骑车来队里给我做视力矫正。

除了矫正视力，爸爸还给我布置钢笔字的家庭作业，每天训练完都写一篇。写得好的字爸爸就用红笔画一个很大的圆圈，写得差的画一个蓝色的叉，要求重写。等我写完之后，治疗完视力，爸爸就给我做按摩以放松肌肉。就这样，风雨无阻，父爱如山。

后来，爸爸来体操队看我训练的时间逐渐增多，对我在训练时的弱点和优势自然也一目了然。慢慢地，他成了我的半个教练，在我学习高低杠的特卡切夫时，还帮我拉保护带。

爸爸知道我腿部力量比较弱，便利用我周日回家那可怜的休息时间带着我跑楼梯、跳楼梯，锻炼我的腿部力量。

爸爸将主要精力放在我的训练上，妈妈却出事了。

妈妈因为工作辛苦感觉身体不适，去医院检查，被医生告知得了癌症。爸妈原本没有打算告诉我，可是却被我无意中听到了他们在厨房的谈话。那时候我才十来岁，只知道得了癌症离死亡就不远了。但我又不敢让爸妈知道我听到了他们的对话，爸妈隐瞒我就是为了不影响我训练。我跑回房间抱着毛绒狗狗大哭了一场，回到训练馆训练，也始终走神。教练对我这样的状态也一筹莫展，和我谈话我也拒绝交心。

那一阵子我感觉天空都是灰色的，印象里长沙每天都在淅淅沥沥地下雨。

直到后来，妈妈转了好几家医院后才确认，她之前的癌症诊断是误诊。哥哥告诉我这个消息的时候，我笑着流泪，一边为妈妈的健康高兴，一边为庸医害人感到由衷的憎恨。因为一次马虎的诊断，很可能就断送一个家庭的幸福。多么可怕！

妈妈的健康警报得到了解除，爸爸开始将更多的时间放在了我的训练上面。对于我的学习和训练，爸爸做了细致的管理，几乎把我的体操生涯当成了他的第二事业来开拓。

每次全国比赛，不管在哪里，他都会自掏腰包跟着大队伍前往赛

场为我打气助阵。在我的体操生涯中，除了国外比赛，国内的比赛爸爸从来没有落过一场。而我呢，也习惯了在赛场去寻找爸爸的宽慰。也许是父女之间的心灵感应吧，我总能在第一时间从观众席中看到爸爸的身影。赛前有三分钟的准备活动时间，每当我不自信的时候，就会朝爸爸的位置望去。他的目光始终没有离开过我，看着赛场上发出求救信号的我，他总会立刻做一个握拳的动作为我加油。每次看着爸爸有力地握拳，我便觉得安心很多。

那时候，我和爸爸还有一个默契。每当听到赛场广播说："下一个上场的运动员是湖南队的"刘睿"或者"刘王睿"、"王睿"时，我就会再抬头看看爸爸，和他相视一笑。因为，我们都知道这个时候我该上场了。



我原来的名字叫刘璿。"璿"跟"璇"同音，这个名字是爸爸在我出生后翻了很久《康熙字典》，经过了仔细琢磨之后才决定下来的。"璿"字，含义很好，寓意是有灵性的、聪慧的美玉。但是这个生僻字常常在比赛时闹笑话，很多次都遇到播音员说："刘……（卡住）刘……RUI……刘王睿……"教练们觉得我的名字总是读不顺畅，说不定还会导致赛前的气场问题，于是建议爸爸给我换名字。

在代表省队比赛的时候，我常常比赛完之后留下来观摩三个人的比赛。由于教练将我的强项定在了"高平"两项上，所以当时在高低杠上具有世界先进技术水平的陆莉和罗莉是我必看的两个师姐。除此之外，杨波的平衡木更是名声在外，不得不看。每次站在赛台下看波子姐比赛完，我都禁不住拍红手掌。

自从进入省队后，我最喜欢比的项目恰恰不是平衡木。因为虽然平衡木是我的强项，但要在10公分的木上做好成套动作总会觉得心里吃紧。但是，遇到高低杠和自由操，我就非常有主动性。这种主动性大概也可以称之为"表演欲"吧！

我当时的高低杠动作编排难度不小，每次比赛时总会引起许多

教练和队员的关注。所以当我在两个杠子之间翻飞的时候，总像有一束光照过来，使我找到了属于自己的舞台一般。而自由操虽然不是我的强项，可是它是唯一一项有音乐的项目。当时我采用的音乐旋律比较欢快，所以在比赛时伴随着轻快的音乐，感觉全身每个关节都箭在弦上，蓄势待发。平时，在家里我特别喜欢伴随着自由操的音乐练习“架子套”。架子套，是我们的专业名词，意思是不做难度空翻，只做舞蹈的成套动作。女孩子可能天生都喜欢跳舞，所以在家里做架子套的时候，心情也会格外的愉快。

爸爸几乎是将工作重心转移到了我的身上，每天都给我做训练笔记。当长大后翻阅这些泛黄的日记本时，看见爸爸这样写道：

女儿越来越有表演欲，在通过肢体表现传递体操艺术的方面开始有了进一步的认识。

1992年7月3日

6

作为一个运动员，跨入省队之后，最渴望参加的比赛并不是全国锦标赛，而是全运会。对我们来说，全运会就是国内性质的奥运会，这是全国范围内含金量最高的比赛。



1992年，我在全国比赛中拿了个人冠军之后，湖南队开始把我当做重点队员培养。教练的关心更多了，自然而然训练的量也增加了。在七运会选拔的阶段，我是队里有希望入选名单中年龄最小的队员，比起大我3到6岁的师姐们，依然显得很稚嫩。那时候，师姐们几乎清一水的是国家队成员。

体操一直是湖南省代表队的传统强项，也一直是湖南省在奥运会上的夺金点。在当时，业内人士几乎都相信湖南体操女队将会蝉联七运会的女团金牌，大家都用“火车一样的队伍”来形容当时的女队。因为我们每个队员的水平都不错，每个人在团体比赛中都发挥着同等重要的作用，几乎没有拖分的队员，每个人的实力平均得就像是火车车厢一样。节节稳定，才能保证运行畅通。

为了保证我们的火车可以全速向金牌冲刺，年龄最小的我自然是最为薄弱的一个车厢代表。所以教练给我下了死命令，拼了命地练！

“拼命，懂吗？”教练问我，“就是心无旁骛，不顾一切达到目标。”

所以从1992年下半年开始，我在郭老师和胡老师的指导下，进一步提高了高低杠和平衡木两个项目的难度。

学难度，是不容易的，尤其是在竞技体育项目，学难度，是需要胆量的。看过巴塞罗那奥运会的朋友们一定都不会忘记李小双那个惊人的“团身后空翻三周”，这个当时举世震惊的动作也为双哥拿下了宝贵的奥运金牌。然而，在后来谈到这个难度动作时，双哥就表示过：“练‘团三周’时我差点摔死！”由此可见，上一个难度好比登珠峰，唯勇者一马平川。

在七运会前，我的高低杠的特色动作是特卡切夫和反握前翻腾跃加空翻的编排。但在观摩了国家队发给地方队学习的比赛录像后，郭老师根据我空翻高和有吸力的特点，决定让我学习男子单杠当中的动作，这个动作当时是俄罗斯名将谢尔博所做的前空翻转体360°。

和学习别的动作一样，先是上保护带，每天50到60个。每次做完，腰上被勒得全是淤青，疼痛难忍。再后来，伤处变成了紫色，也就意味着离麻木不远了。当腰上都出了茧子，可能也就离不用保护带不远了。为了学好这个动作，队里特意请来了湖南体操中心的研究人员王平老师。王老师拿出一台摄像机对着我拍摄，每次做完就用慢动作回放来进行研究和分析，就像电影后期剪辑一般，一帧一帧地看。等这个动作慢慢成熟之后，我彻底地离开了保护带，用我们的行话说，这叫“脱保”。

真到了脱保做的第一天，我紧张得无以言表。因为当时高低杠之间的间距只有140多公分，非常窄。脱保之前是在单杠上练的，现在直接上了高低杠，稍有闪失就会发生危险。王老师和郭老师纷纷给我鼓励，王老师还拿出之前拍摄的录像，给我看动作，建立我的信心。回过头去看这一切，在中国体育全面繁荣的过程中，除了教练，科研中心的老师们真是功不可没。

真正开始脱保后，由于做这个动作之前需要加速下浪，所以常常一不小心脚后跟就重重地敲在了低杠上，立刻就肿起一大块。而有时

候又会因为速度不够没有转体到位，侧着身子就从高杠上摔进了海绵坑里。急速下坠使得整个人是从高空趴着掉下去的，五官和身体常常被撞得生疼。为了学习这个动作，我无数次从高杠掉下来，最后因为海绵坑里浸了常年的镁粉和细菌，导致我得了严重的过敏性鼻炎。

除了高低杠，胡老师对我的平衡木动作也进行了调整，不仅恢复了两次小翻后团360°，还增加了小翻两次拉拉提。在下法上，也开始学团身360°旋下。

那时的平衡木还没有经过改良，上面没有保护运动员的皮革。平衡木，就是一根原木，切割处也是尖的，因此我常常被刮得伤痕累累。我在一次做团身360°时重心偏离，踩空了，左大腿外侧被刮破了一大片皮肤，伤处血肉模糊，第二天走路都瘸了。

下法，是我们体操运动员竞技质量的生命。连不怎么懂得体操项目的观众都知道，在运动员做下法时只要站住了，那就等于成功了一半。为了训练下法，基本上我认识的体操运动员，脚跟都有伤患。因为，我们常常在做下法之前做足了准备，希望能站稳。但是常常又会因为动作太难，或者重心偏离杵伤了脚后跟。细心的观众朋友们一定会发现，每个体操运动员的脚踝常常都缠满了绷带。那是我们竞技场上的保护神，也是我们日后每逢阴天下雨就会隐隐作痛的纪念品。

由于竞技体操当时采取10分制，就意味着在10分起评的前提下，稳定性非常重要。七运会前，我们女队几乎在稳定性方面下足了功夫。就我而言，为了使我的强项平衡木能拿到高分，教练对我提出了每次8个成套的要求。师姐们常年征战，心理素质自然比我强。所以她们训练5组成套，而我必须再加3套。

8个成套，意味着8次连续成功，不能失败。如果连续6套成功，在第7套失败了，那么又得从第1套起算。这种训练既锻炼技巧也磨练心理素质，极其残酷。因为往往当你练到了第4套之后，你就更希望接下来每一套都能成功，越是多想，负担越重。一般到了五六套时

就进入了高危区域，非常容易因为心理变化而失败。尤其是当你连续练了很多次，又在第7套失误后，那种巨大的委屈逼得你除了痛哭一场，别无它法。但是，教练又不允许我们哭，所以有时候刚掉下来委屈得想哭，就立刻背过身让眼泪帮情绪发泄一下。胡老师似乎知道我这种见缝插针的解压方式，为了锻炼我坚强的心理承受能力，每当我掉下来准备背过身时，胡老师总是大声喊我的名字示意我立刻转过身对着她。我总是磨磨蹭蹭地转身，趁机调整情绪。

没有进入省队之前，虽然因为训练偶尔也哭过鼻子，但是和其他队友比起来，我是非常不爱哭的。但是，七运会前那段高压训练，压得我几乎喘不过气儿来，甚至常常想往自己喉咙里倒一瓶速效救心丸，以求释放压力。也许是因为我才12岁，还不能完全承受这些锻炼心理和体能的高强度训练，所以那一阵子，我简直成了体操房里的大鼻涕虫。为了哭上一通，我几乎用尽了所用的办法，秒哭的功力几乎可以用登峰造极来形容。

那时候，在湖南女队里，郭老师和熊老师带的两个组实力是最突出的，七运会的选拔也几乎是从这两个组里挑选队员。熊老师的组里就有像陆莉姐这样的天才体操运动员。

说起陆莉姐，我印象也非常深刻。1992年上半年，国家队突然将陆莉姐调了过去。她是当时唯一一个没有参加国家队长时间集训，临时备战的选手。因为那时候，陆莉姐的高低杠实在太强了，赶巧国家队又缺人，所以没有太多国际大赛经验的陆莉姐临危受命，登上了奥运赛场。陆莉姐非常争气，在美丽的巴塞罗那完美地完成了以她命名的“陆莉空翻”，获得了6名裁判一致的10分。那是继罗马尼亚天才少女科马内奇创造的4名裁判同时10分之后，更激动人心的一个壮举。陆莉姐也因此摘取了当年奥运会高低杠的金牌，也是中国体操队在那届奥运会上的第一枚金牌。

之前有说过，陆莉姐和我是同一个启蒙教练，到了省队后又在

一起训练，她努力拼搏的精神成为了我学习的信念。退役后，我们一帮老队员常常感叹大环境的重要性。要不是当初在我们还没有出成绩时，中国体操队已经涌现了像马艳红、李宁、陆莉、杨波这样优秀的选手成为我们的榜样，或许也不会有后来因为向他们学习而续写中国体操辉煌的一代又一代。

七运会准备期间，我们郭老师组的训练强度已经是相当骇人听闻的了，但是陆莉姐所在的熊老师组也会有那种令人毛骨悚然的突击训练。我印象深刻的一次是熊老师凌晨四点钟叫醒她们组的队员，一进体操房就来一组成套。如果谁还没有睡醒，熊老师一盆冷水早就劈头盖脸地淋了过来。

为了使湖南女队能保住全运会体操比赛的女团金牌，我们两个组几乎是玩了命地训练。后来大伙聚会时聊及当初，都不敢相信自己当初是怎么挺过来的。而且，师姐们还说，除了我们这一批队员，再也没有任何队员受过如此这般的残酷锤炼了。我们或许是幸运的，但我们同时也是最艰苦的。

1993年9月3日，北京。七运会开赛了！

湖南女队派出了陆莉、禹璇、周敏、李毅、王丹和我为主力，蔡声舜为候补的阵容参加。这个阵容一出场就剑指冠军。陆莉姐高平两项，高低杠是奥运冠军，平衡木是奥运亚军，实力毋庸置疑。禹璇在自由操和跳马的难度上，在当时的国内很少有人能望其项背。王丹和李毅又是在国家队集训的队员。就连队伍中岁数最小的我，至少也是一个年龄最小的全国冠军。

预赛结束后，我们毫无悬念地拿到了团体第一的成绩。决赛前夜，我们个个摩拳擦掌，充满了自信。

在女子四项中，平衡木是最考验心理素质的，只要这一项成功了，可以大大地鼓舞士气，也可以一鼓作气一路凯歌高奏。当时我在

队里是最小的，也没有太多的思想包袱，初生牛犊不怕虎，姐姐像是举着冲锋号的战士。每个项目比赛时，我们都为队友加油，成功了击掌失败了拍肩。每到了下法的时候，我们都会站在场边为比赛的队友大声地喊一声：“站！”

当时我们最大的对手是主场作战，实力也不容小觑的北京队。赛台上，北京队的啦啦队锣鼓口哨震耳欲聋。我们几个队员在换项的间隙用湖南话大声地相互喊话，提高士气。除了我们自己加油之外，湖南体操男队的队友和体操中心的其他工作人员也组成了声势不小的助威团，为我们摇旗呐喊。每次我都能从“湖南队，加油”的助威声中听到爸爸的声音，于是，内心就更加有了底气。

为了保证比赛的稳定度，我在赛前学的新动作最终还是没有采用。但是由于学习新动作难度提高了，自然技术也就提高了，比赛起来也比之前更加笃定。

湖南队的“小老虎”精神在这场团体比赛中发挥得淋漓尽致。我们手握着手大声喊“一，二，三，加油！”，我们也为就要登场比赛的队友细心地做好赛前准备。陆莉姐准备比高低杠之前，周敏和蔡声舜冲上赛台争分夺秒地为她拉垫子，扯板，抹杠子。

陆莉姐上杠开始比赛，我们都非常紧张，因为这是她为我们团体拿高分的项目，不容有失。但是就在我们紧张万分的一刹那，陆莉姐在下法前的倒立动作上停顿了一下。我们几个当时被吓得心脏都要跳出来了。因为，专业人士都知道，陆莉姐有点摆过了，正在努力调整。那真是雷霆万钧的一瞬。最终奥运冠军陆莉姐尽显大将之风，调整好了节奏控制住下法，站！拿到了9.875的高分。

禹璇在跳马项目上也顺理成章地拿到了高分。三项比完，我们暂排第一。最后比的项目是自由操，那简直是不疯魔不成活的一场比赛啊。

在自由操准备活动的时候，我看见姐姐们个个的弹跳动作简直到

了巅峰水平，这也带动了我，撒开脚丫子跑跳翻飞。虽然北京队的加油声一浪高过一浪，但是我们在自由操的音乐声中也没有示弱。每个人在比赛的时候，其他队友就在台下大声地提示："注意转体，保持节奏，加油……站！"由于我是第一次参加全运会，不知道是紧张，还是过于兴奋，我的嗓音完全不受控制，分贝大破表。一旁的裁判不好意思扑灭我这种小丫头热情的劲头，只得不断地揉耳朵。

比赛结束了，我们成功了！湖南女队卫冕了团体冠军，挂在胸前的金牌，在我们汗水和泪水的浸润中发出夺目的光芒。

团体赛之后，个人决赛接踵而至，个人全能和单项也是各省激烈争夺的金牌点。

经过了一年的苦练，我所有的项目都上了一个大台阶。从1992年开始，我的全能成绩只要没有什么特殊情况，凭借着动作的稳定度和质量都能挤进前三名。

预赛时，我失误了，仅仅排在第七名。但好在决赛不计入预赛的分数，这使得我放下了包袱，决心在决赛中一展身手。我也清楚，如果发挥好，我很有可能为湖南队再夺取一块奖牌。

全能决赛的这天，我的比赛顺序是平、自、跳、高。这样的出场顺序有利有弊。通常在比第一项时，整个人还没有完全适应场上空旷的感觉和剑拔弩张的气氛，不容易快速达到最佳状态，又加上是最考验心理素质和稳定度的平衡木。如前文所述，如果平衡木比好了，则利于后面发挥。如果失败了，那种带着包袱一分一分追的感觉真不好受。

我平衡木发挥还不错，得到了9.737分。在教练的拥抱中，我也轻松了不少。第二项自由操得了9.675分，暂时排名第三。第三项跳马是我一直以来的弱项，拿到了9.45分，排名挪到了第四位。到了最后一项高低杠，我的强项。比赛前，我望向看台上的爸爸，他对我用

力地握拳喊了一声加油。我看见爸爸左手握着的本子，我知道他正在紧张地为我算分。两个空翻，连接顺畅，转体，站住了。我得到了9.9分的高分，教练高兴地把我抱了起来。我看见看台上的爸爸站起来给我鼓掌，然后又立刻坐下纪录分数。

但是最后，我还是没有进入前三。第三名被北京队的王欣获得了，我们之间相差0.01分。全队都过来安慰我，我强颜欢笑，但是难掩心中的遗憾。

回到酒店，我抱着七运会的吉祥物小公鸡“明明”，对着它说了很久的话，一些伤心的话，一些自我鼓励的话，一些相信明天的话。在最失落的时候，自言自语其实是自强不息的一种变相表达。

后来，爸爸来房间看我，走进屋就使劲搂住我表扬我。我知道他心里也有遗憾，所以我更不愿意当着爸爸的面流泪，这样他也一定会难过。于是我们爷俩决定去王府井逛街，放松心情。

第一次走在王府井的大街上，在川流不息的人群中听到爸爸说，这次全运会全能前八除了我和北京队主场作战的王欣和奎媛媛，全是国家队队员。我仿佛突然又看到了那明亮宽敞的国家体操队训练馆。

我知道，对于国家队，我这艘小船就快再次靠岸了。



惊 蛰

梦想，有时是个伊甸园，有时是个屠宰场

书写，让我将这块心中潮湿的记忆搬上了台面，像是晒过了太阳，得到了舒缓。当我在深夜随着键盘的敲击，打下这一行行文字后，1996年的世锦赛折戟沉沙的过去也将随之远去。

7

七运会上，湖南女队除了个人全能失手之外，团体和其余四个单项全部拿到了金牌。陆莉姐拿到了高低杠和平衡木的冠军，禹璇获得了跳马和自由操的冠军。五块金牌的好成绩使得教练们天天忙着开表彰大会和庆功，我们也终于得到了一小段时间的休息。

这段时间，我们每天进馆后就压压腿，做做基本操，还时不时小声聊聊天。对于我们来说，这简直是悠闲至极的生活。

一周后，我们上午刚准备懒懒散散地下课，郭老师突然走进体操馆让大家集合。我们快速站成一排，猜想着一定是我们这段时间偷懒被发现了，郭老师要来训话了。因此，我们个个神色紧张，几万个借口已经快速成型，准备一有机会就脱口而出。

郭老师清了清嗓子说："有件事宣布。通过全运会的比赛和平时训练的情况，咱们队有三名队员直接入选了国家队，禹璇，周敏……还有刘璇。"郭老师看了我一眼，继续说："我也被调入了国家队当教练。明天晚上的火车，所以今天下午我刚点过名的三个人就不用训练了，赶紧各自回家收拾去北京的行李，明天下午四点在火车站门口集合。解散。"

大家散去后，我呆呆地站在原地。进入国家队，虽然七运会后我相信这是迟早的事，但是当这个令人激动的消息没有任何征兆就扑面而来后，我竟然傻了。直到郭老师对我喊话："璇子，站在原地干什么呢？还不赶紧收拾去！"我才惊醒过来，以百米冲刺的速度跑

回了宿舍。

那时候打电话没有现在这么方便，我没有办法及时通知爸爸妈妈。回到宿舍，我看见妈妈留在宿舍门口准备让我学练的自行车，立刻赶鸭子上架骑了上去。13岁的我，壮着胆子，歪歪扭扭地骑回了家。回到家，奶奶觉得很奇怪，不是周日，我竟然突然出现了。当她听说我入选了国家队，然后自己骑车回来之后，一个劲儿地摇头。我相信，当时奶奶也和我一样，过于激动而不知道如何表达。

由于奶奶腿脚不方便，她只有拜托邻居给妈妈单位打电话，要妈妈再打电话回省队确认这个消息。爸爸在接到妈妈的消息之后，也飞快地赶了回来。爸妈两人在得知我骑自行车回来之后，一顿责怪，怕我这个刚学了两次自行车的菜鸟发生交通意外。

但是，什么事也不能冲淡我入选国家队这个大好消息的喜悦之情。全家人为我不用试训就直接入选国家队感到骄傲。我们拥抱在一起，就跟抗日战争取得了胜利一般哭了起来。奶奶一个劲儿地念叨着不容易啊不容易；爸爸兴奋地在客厅来回踱步；妈妈立刻打电话把当时在寄宿学校读书的哥哥也叫了回来，然后一个箭步就冲进了厨房，要为我做一顿丰盛的大餐。

望着这一切，我哭了。因为我知道，这一次，我是真的要远离爸爸妈妈，远离奶奶哥哥，远离这个温暖的大家庭了。爸爸拉着我的手说："这次去北京会很长时间回不了家。现在离吃饭时间还早。想去哪儿玩玩，爸爸陪你。"

我哽咽地回答不出一个字。

在哥哥的建议下，爸爸带着我们兄妹二人来到了我平时最喜欢的烈士公园（也是离湖南省体委最近的一个公园）。我换上了当时唯一的一条裙子。爸爸让我和哥哥在公园里一个有很多台阶的地方合影。呵呵，现在看到照片上的我，当时真是一脸的乡愁。

那时正值国庆前夕，回家的路旁张灯结彩，气氛好不热闹。坐在

爸爸的自行车上，我小声地说："我知道去国家队是很骄傲的事，那里是我梦想的地方。但是去了北京，我就离你们很远很远了，我看不到你们，心里好难受。"说完，我还是忍不住哭了。

哥哥和爸爸不停地安慰我，并保证只要他们有时间就会去北京陪我。这才使我破涕为笑。

回到家，妈妈做了很多我平时爱吃的菜，鱼头汤、辣椒炒肉、卤鸡爪、炒腊牛肉……摆满了整个饭桌，这些菜都是过春节时才能集体露脸儿的。这一天，对于我们家来说，小女儿入选国家队，就是过春节啊！

奶奶，爸妈和哥哥为我举杯。奶奶说，孙女这趟去北京就像嫁女儿一样，说完就转过头抹眼泪。当时我还小，听到嫁人的词儿一下就脸红了，我还跑过去抱着奶奶说："我不嫁人。我没有嫁给别人，我是嫁给了国家队。"家人听完我这番话，又笑得合不拢嘴。

第二天下午爸爸妈妈还有哥哥送我去火车站。我的表姐知道我入选国家队的消息后也专程赶到火车站，塞给我的兜子里装满了当时我最喜欢的偶像刘德华的海报和磁带。

快进站的时候，爸爸对我说："璇璇，爸爸妈妈知道你会想家。但是去北京，进国家队一直是你的目标，也知道只有到了国家队才能完成你体操事业的最大梦想，亚洲冠军，世界冠军，奥运冠军。你一定要好好听郭老师的话，继续刻苦练习。但是在训练时一定要注意安全，不要受伤。"说着爸爸又指了指自己心脏的位置补充道，"璇璇受伤，爸爸这里也会很痛。"

妈妈蹲下来和我拉钩，表示到了放假的时间一定会带着哥哥来北京看我。哥哥也对我说："如果谁在北京欺负你了，你就给哥哥打电话，哥哥会马上坐火车去北京帮你出头。"表姐当时也是刘德华的粉丝，所以告别的时候凑在我耳边说："妹妹努力加油，你一定会成为最优秀的体操冠军。到时候，你也就成为了像刘德华一样好多人

的偶像。”

就这样和家人告别了，我踏上了北上的火车。

火车刚发动的那一会儿，我们几个小队员非常激动，还互相练习如何说一口标准的普通话，偶尔还和师姐们用长沙塑料普通话（指夹杂着长沙口音的普通话）打趣。但是随着天色越来越黑，火车熄灯后，我在上铺却怎么也睡不着。想念爸爸妈妈的那种感触，就像决堤的洪水，一下将我淹没了。我从书包里掏出妈妈怕我吃不惯北方菜，特意给我做的一罐辣椒萝卜，抱在胸前，一直抽泣。

退役后，我参演了一部电影《我的美丽乡愁》。在片中，我饰演一名在餐厅打工的服务员。其中有一幕，讲述这个女生站在江边把寄托了自己思乡情谊的矿泉水瓶扔进长江里，希望能漂回家乡，也算是一解乡愁。在拍这个画面的时候，我突然想起了当年离开长沙去北京时的这一幕。我禁不住拿起矿泉水瓶在自己的脸上使劲地摩擦，然后才扔进长江里。导演和其他工作人员被这个动作深深打动了。因为，谁也不知道，这一幕是真实发生过的。

这一幕，就发生在这一趟去北京的火车上。一个想念爸妈的小女孩是抱着一罐子辣椒萝卜，流着眼泪到达北京的。

金秋的北京是最美的，然而，那个时候，我们没有这样的情怀去欣赏大自然赋予这座城市的美，我们只是拖着沉重的行李，跟着教练的步伐，在拥挤的人群中奋力前行。

刚一出站，我们就看见了一个非常醒目的人。她烫着当时非常流行的大爆炸头，嘴唇红得令人忍不住多看几眼，非常的出挑。经过郭老师介绍，我们才知道这位弄潮儿是专门来接站的张导。

她带着我们去了托运大行李的地方，帮我们拿着从家乡带来的行李、被子、训练用品和装满过冬衣服的大箱子。我们四个人的行李装了整整一车，感觉就跟古时候赴京赶考的秀才们，一去三五年不能归家一般。

坐在车里，望着依然陌生的首都，我说不出话来。一直到了体育馆路，看到大门上写着“国家体育训练局”时（当时还没有更名为“国家体育训练总局”），我内心中才有一种可以称之为“神圣”的情愫滋长出来，渐渐地化解了整夜萦绕在心头的忧愁。

国家队的宿舍，一个房间住两至三人，带单独的洗手间。这可比湖南省队的条件好上了许多，最起码冬天夜晚上洗手间不用挨冻了。等我们将所有的行李整顿好之后，郭老师才正式地向我们介绍了张珍指导。她将和郭老师一起配合，带领我们在国家队训练。

张导要我们抓紧时间休息，因为考虑到我们舟车劳顿，所以决定第二天早晨晚半小时，六点半在楼下集合，带我们出早操。

我被安排和广东队的一个队友同房。她叫谭敏华，比我大两岁，由于她的嘴很大，所以笑起来时特别有亲切感。张导为了减缓我的生疏感，还开玩笑说谭敏华会变魔术，她可以将拳头放进嘴里，并且要她表演给我看。我惊讶地看完整个表演，也乐得趴在床上大声称奇。这位姐姐告诉我，她认识我，在七运会上，她看过我的比赛。因为都有过全运会的经历，也自然就缩短了我们之间陌生的距离。更何况，刚看完“吞拳头”这样一幕惊为天人的表演，我很快就放下了心中的不安和紧张，在关灯后，沉沉地睡去。

第二天早晨六点半，我们四个人，禹璇，周敏，我以及吞拳头女王谭敏华准时出现在楼下。张导已经提前在楼下等我们了，她带我们去体操房出早操。

进了体操馆就直接去了三楼。那里是我第一次被退回时，看着别人训练发呆的地方。再次走进这座两年前我曾失意的训练馆，那种奇妙的归属感就像是多年离别的亲人再度重逢一般，千言万语全部留在口中。

早操训练主要是柔韧性和协调性的基础训练，外带一些平衡木

的基本功训练。张导让我把平时在省队做的基本功做一遍。踢腿，绷腿，控腿，下腰，转体。由于我的柔韧性和基本功还算不错，所以我以为我会得到张导的表扬。结果，我又再一次成为了井底之蛙。

张导把我以为自己做得很好的动作全部重新要求了一遍。我突然意识到，这里为什么是孕育世界冠军的产房，因为这里的要求才叫真正的严格，这里的标准才是朝着世界最高水准看齐的。其他三个师姐比我早下早操课，我一口气训练到八点半，也就意味着早餐后，我只有半个小时赶回宿舍拿其他训练用品。

刚一下楼，我才发现上完这堂早操课后，我的大腿又酸又痛，越是想赶紧走回宿舍，越是感觉像踏在棉花上走路，找不到重心。回到宿舍，我上气不接下气，喘着粗气坐在床边，之前那种能来国家队训练的骄傲和得意瞬间土崩瓦解。

国家队，不仅仅是意味着荣誉，更代表着愈发严格和力求完美的训练指标。

容不得我更多地思考，进入国家队后的第一次上午训练就开始了。

我的第一个训练项目是平衡木。按理说，这是我的强项，也是我在省队相对比较没有太多思想负担的训练项目。但是通过早晨张导严厉地挑毛病之后，我对平衡木产生了一种前所未有的恐惧感，就只是看着张导，也会紧张得上下牙咯咯打架。这恐怕是刚来到一个全新的环境，遇到不熟悉的教练，努力想达到高标准却又害怕做不到所产生出来的一种非常规心态；也可能是一种从地方队上到国家队，急需被认可，寻找存在感失败后的一种自卑心态。总之，第一天的正式训练简直就是刻骨铭心的伤痛。

张导那天对我其实很好，没有用很凶的语言，也没有用很严厉的口吻，但是她身上那种不怒自威的气势，使得我畏手畏脚，哆哆嗦嗦，曾经在省队建立的优越感荡然无存。我想，这也许就是进步过程中必须经过的第一个关卡吧！只有将过去建立的成就感逐一打破，才

能建立起全新的观念，正所谓不破不立。

第一天训练，张导将我在平衡木上的两次小翻团身后空翻改成了更有难度的两次小翻接直体后空翻。第一次跟着张导训练，第一次在训练中听普通话，又是第一次在刚开始训练就学新动作……在这两个小时的训练当中，我简直是使出了吃奶的劲儿。直到张导最后不经意地说了一句："你的直体空翻做得比团身漂亮。"这才让我松了一口气。后来，郭老师过来接手张导，带我练剩余三项。在熟悉的教练面前，听到家乡话，那种感觉现在回想起来，简直就是久旱逢甘霖啊！

第一天训练结束后，张导让我们上秤称体重。我一站上去，自己都吓了一大跳。从长沙到北京的短暂一天之内，我竟然长了四斤！就算是都知道北方的水土养人，也不带这样催肥的。也就是从这一天起，我就踏上了日后与体重展开的这场旷日持久的内战。

其实第一天的训练量并不大，可是内心中那种如灌铅一般的重压始终让我呼吸不顺畅。回到宿舍，我立刻就给爸妈写了三大页的家书。在信里，我告诉妈妈，由于来北京一天就神奇地长了四斤，所以不敢把妈妈给我做的家乡菜拿出来吃，怕被张导发现，没收一切小食品。我也告诉爸妈，我看到了体操房的世界冠军榜，我相信自己有一天可以光荣上榜。

晚上睡觉的时候，我在黑暗的被窝中莫名其妙地大哭了一场。第二天早晨醒来，眼睛红肿。张导问我怎么了，我也不敢说实话，只能打马虎眼说没有睡好。

在省队的时候，我就不怎么喜欢说话。到了国家队，没有什么朋友又不熟悉环境，加上还要说普通话，我更是难以张口。平时训练完我就回到房间看书，听音乐，唯一能交流的就是湖南来的两个师姐。我想，可能每一个刚刚调入国家队的人都会经历这样一个半封闭的孤独期吧。

我们是国家队体操女队里的第五组，前两组是一线队员，中间是

二线。我们刚刚进队，属于第三梯队。体操由于受年龄限制很大，所以不像其他球类运动，分为国少、国青、国奥（以前称为国家二队，简称国二）和国家队。我们三线组里一般有四至六名队员。

我刚刚进入国家队那个时期，女队还是1992年奥运会那拨师姐，像李奕芳、杨波和陆莉等人。大部分运动员正在退役年龄的边缘，就迫使我们这帮小队员要迅速地成长起来。

在我之前几个月调入国家队的还有关玉清、乔娅、叶玲玲和莫慧兰她们。为了使我的水平更快地提升到同她们一样的程度，队里给我安排的训练任务也比较多。

来国家队训练了一个月后，我就被通知要在两个月后代表国家队去日本参加“体操亚洲青年锦标赛”。同时和我一起备战的还有与我同时入选国家队的王欣。

8

由于要出国比赛，所以这两个月的训练又进入了强度冲刺期。高强度的训练可以说非常地挑战人性。竞技体育的训练，常常是非人性化的，可能是为了不断挑战人类的极限，做到更高更快更强之故。



我开始越来越害怕走进体操房，甚至开始抵触训练。可能13岁的我，也进入了叛逆期。对于凶狠的训练，产生了极大的负面心理，这样负能量的训练心态终于结出了恶果。

我发烧了。

队医一测体温，39度多，教练不得不让我上午休息。我在宿舍睡了一上午，忍不住在被窝里使劲地蹬脚以示庆祝。中午教练来宿舍看我，发现我左边腮帮子肿得非常大，觉得不对劲，于是立刻安排我去体委医院再次检查。检查结果是腮腺炎。

腮腺炎，我小时候得过啊，不是说一辈子就患一次腮腺炎吗?

但是这种稀有的病情就是发生了，我再次患了腮腺炎。教练不得不迅速将我隔离起来。

当时，女队已经没有空房间了。队里没辙，只能将我隔离在三楼男队最里面一个拐角的房间。这个房间之前是存放杂物的房间。我在六楼收拾房间物品的时候，隔壁的兰兰和乔娅好奇地看着我，不知道我发生了什么事。我小声地告诉她们，我得了腮腺炎需要被隔离。她俩立刻往前走了一步，那种羡慕与渴望被传染之情溢于言表。呵呵，看来那时候，我们每个人真的是练得太苦了，都练怕了。生病，就是

豪华度假。

一周的隔离休息，虽然高烧不止，但是不用训练的心情就像是坐上了环游世界的邮轮。每天窗外的天都是解放区的天。

郭导和张导将我的东西送下来，一再嘱咐我不要出门，以免传染其他的运动员，而且已经安排好三餐，每顿有人给我送饭，我只需要老老实实地休息。没有人知道，那时候，我多么希望无限期地享受这种待遇啊！

教练一走，我就拿出课本，找到革命烈士何敬平在渣滓洞写的《把牢底坐穿》躺在床上朗读了一遍。虽然扁桃体发炎痛得很难发声，但当我念到“我们是天生的叛逆者，我们要把这点到的乾坤扭转！我们要把这不合理的一切打翻！今天，我们坐牢了……我们愿——愿把这牢底坐穿！”时，竟忘却了疼痛，手舞足蹈。我不记得当时对面住的是谁了，只记得我念完后，就得到了门外几个男队员的喝彩。现在想来，不无好笑，也可以从一个侧面反映出当时国家队训练的艰苦情况。

但是为了不耽搁一个月后的比赛，第二天早晨，我还是从床上爬了起来，在宿舍里做倒立。发着烧做倒立，一倒过来头就犯晕。但是张导和郭导交代过，如果不适当地在房间做活动，我很难能在比赛中出成绩。所以，晕就晕吧。倒立的时候，顶多再把《把牢底坐穿》念几十遍，反正比去训练馆强太多了。

但是，好日子总是白驹过隙。第二天下午，郭导和张导经过协商决定每天由张导亲自来我的房间带我训练力量和基本动作，因为他们怕我休息太久不能应付之后的首次国际比赛。

我当时真的理解不了教练员的苦心。我看着张导推门而入，心想，干什么练那么狠啊，我都生病了，还不让休息！我这不是在自觉地打倒立吗？干什么还加量啊！想到最生气之时，恨不得自己祈求菩萨显灵，把教练也传染了。现在想起来不免难为情。教练对运动员的

那种培养，真的是“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”。因为运动员，你走上赛场就要像个战士，你就得拿出常人所不具备的能力和毅力。这些能力和毅力从何而来？自然是从平素最艰苦的训练和挑战中学来。所以，退役后，总是会感恩当年所有教过我的教练，曾经对我下过那么狠的心，用过那么真诚的爱。

由于宿舍里没有器械，所以张导要我每天默念四个项目的成套动作十五遍。这让我想起前不久，我去听一场梅纽因小提琴国家比赛金奖获奖者音乐会时的一段现场访谈。这个华裔加拿大籍小提琴天才在谈到自己的练琴方式时，不断地强调“用脑！用脑！”。他的父亲是一名物理学教授，在他平时的练习当中，尽量采用科学的练琴方式。和中国那些苦练十几个小时的琴童们相比，这个小提琴天才每天只练琴一两个小时，其余更多的时间，是在脑子里思考技术和音乐。我想，这大概跟当初张导让我在宿舍里训练的方式如出一辙吧。人脑的力量，往往被忽视，因为我们太习惯用埋头苦练代替勤于思考这条成功高速路了。

这种默念成套动作的方法其实非常有用。对于一个十天没有进训练馆的女子体操运动员来说，非常容易造成机能和技术的严重退步，但通过默念这种训练方式，我痊愈后，进入体操房恢复起来也异常的快。

我被隔离没多久，旁边的房间也住进了一个刚刚调入国家队的男队员，他也患了腮腺炎。但他很调皮，据队友说他在隔离期还跑去了天安门，夜晚甚至去别的队员房间串门，被领导们知道后在班会上点名批评了他。这个队员，就是日后调皮捣蛋闹出社会新闻的张尚武。

隔离期间，我看了很多漫画书，机器猫，乱马……一套一套看得非常入迷，常常一不小心就看到了深更半夜，影响休息。但没有办法，漫画上瘾啊。看完女队的，开始想办法借男队的。这阵子漫画时光，可以说是我在国家队八年时间里最悠闲的一段时光了，也是退役前最像普通小朋友一般，会滋长贪玩心的一段岁月。

后来，我被检查不带传染源了，虽然腮帮子还肿着，却不得不搬回了六楼，开始正式恢复训练。这时候，冬训刚刚结束，春节紧随而至。

虽然知道过年我们都不可以回家，队里也不会放长时间的假，但是大家还是盼着过年。因为到了过年，听师姐们说，训练也就相对没有那么紧张了。而对于我，郭导和张导一点也没有放过。因为毕竟离出发去比赛只有十三天的时间了，我需要在这不到半个月的时间里迅速恢复所有的机能和技术以及成套的稳定性。

那阵子，我每天都是体操房里最后一个拉灭灯的人。

1994年，大年初四，我踏上了去日本广岛比赛的征程。

这次比赛男女队员、教练和队医一共12人，女队4人，包括我和王欣。

这是我第一次坐飞机，一切都那么新鲜，兴奋得前一天晚上根本没有睡着。我们从北京飞往上海，再从上海飞到大阪，到了大阪再换火车前往广岛。虽然现在只要四个半小时就可以直达广岛，但在当时我们却辗转一天，二十余个小时才能抵达。

我一点也不觉得累，因为飞机、广岛、蓝天、阿里嘎多……像是吸铁石，将我所有的疲惫全部吸走。

坐在飞机上，我一直望着窗外千奇百怪的云朵。终于可以出国比赛了，我简直不敢想！因为从训练体操开始，自己曾经有过这样的梦想，但是又觉得这样的梦想很不实际。没有想到，当这一切都来临的时候，那些曾经在不同时期流泪训练的画面竟然不期而至，同时参与头脑风暴的，还有曾经一度在电视上看到的师姐们代表中国队参加国际比赛的画面。赛台上不再是说中文，因为这是国际比赛。那么，我要是没有听懂英文怎么办？那么，站在我同组的选手不再是中国人，我要用英文在对手比赛后给予祝贺吗？那么，“祝贺”的英文怎么

说，我竟然还没有学！

这趟飞行，还有一件事让我记忆非常深刻。中途飞机上配有非常诱人的饭菜，但是张导就坐在我旁边，我必须控体重，所以我只能吃一小块鸡肉。印象里，那块鸡肉是甜的，从来没有那么好吃过。看着松软的米饭发出S型的热气，只能不断地吞口水，任凭肚子咕咕叫。可是，我要做一个合格的体操运动员，要当一个乖孩子。于是，我将饭盒盖了起来，转过头，望着窗外，不敢再和盒饭打照面儿。

到达了广岛之后，组委会派了一个当地的中国留学生给我们当翻译。

安顿好酒店住宿后，张导和带王欣的男教练张仲霖指导给我们四个队员开了一次会，大概介绍了这次比赛的规则。

比赛一共分三天进行，第一天比团体，第二天比个人全能，第三天单项较量。比赛前，只有一天的适应场地训练。我听了之后突然心口一紧，因为这是我这种没有经验的小队员第一次碰到这么短时间的场地适应训练，更何况我的身体状态还没有恢复到最好。晚上，我翻来覆去，脑子跟夜市一样热闹非凡。

第二天，赶到比赛场馆进行适应场地训练。虽然我肿着腮帮子，但是毕竟是第一次站上国际比赛的赛场，内心的亢奋自然是无法控制的。站在自由操场地的中心，我抬起头打量整个比赛场馆，觉得馆里的灯远比国内比赛场明亮许多，所以更加提醒自己，不能因为光线原因出现分心这种严重的失误。

适应场地训练每项给了半个小时，一共加起来两个钟头。看着其他国家的运动员也在场馆内训练，我有种不服输的劲儿从心底升起，走起路来都要求自己挺胸抬头，必须用高昂的姿态压倒她们。

晚上开赛前准备会，团体赛的名单顺序往往是在这个时候告诉我们。

这次比赛跳马和自由操由我打头炮，高低杠和平衡木分别在第二个和最后一个做。这次团体赛，我们只有四个人组成，所以要求第一个

出场的队员必须具有较高的稳定性，以便给整个团队起到稳定军心的作用。同时，越往后排序的队员，也有机会借助着前面冲锋陷阵的队友良好的表现，获得更加合理的分数，以期进入个人决赛的前八排序。

这是我的第一次出国比赛。因为我在比赛时非常拼，所以整个团队在我和王欣的带领下拿到了团体的冠军，我自己也以全能第二和平衡木预赛第一的成绩进入了决赛。

也许是我没有恢复到最好的状态，抑或是在团体赛时我用了太多的关注力，在隔天的全能决赛中，我在最后一项有些体力不支。跳马的三分钟准备活动当中，我后手翻居然撑滑了。幸亏有张仲霖教练在旁边保护，才得以空翻翻过来之后没有受伤。大家虚惊一场，两个教练被吓坏了。

准备活动之后，我要第六个上场了。两位教练和我商量想减低难度。我知道他们非常担心我因为失误而受伤。但是，我还是表示我可以应付，因为我跳马的难度本来不是特别高，如果再减难度，全能我怕没有更好的成绩。但是，经过短暂激烈的磋商，我还是遵从了两位教练的意思，减低了0.1的难度。由于我前面三项发挥得很好，又加上跳马减了难度所以落地站稳了，在全能比赛中我以微弱的优势获得了第一名。

通过跳马准备活动的失误，我立刻发现了自己注意力不集中的问题。因为第一次出国比赛，内心过分激动，加上力求表现完美，所以耗力也比平常多，自然而然精力就容易不集中。所以，从这次比赛之后，每次登上赛台，我都尽量提醒自己做到专心致志，心无二物。因为，没有一颗专注的心，成功只会是脱缰野马，去而不返。

拿到了全能冠军之后，我更加放松了，在接下来的平衡木也拿到了金牌。这次靖江“亚青赛”我获得了团体、全能和平衡木三枚金牌。因此，回国之后，我被列在了1994年大赛的候选名单之中。

9



从亚青赛归来后，我被选入了广岛亚运会的备战队伍当中。

这一段时间的备战训练，我遇到了很多的波折。亚运会前，结束完全国比赛回到北京的六月，我受伤了。那天，在训练自由操空翻720° 落地时没有转体到位，整个人从空中面朝下趴着摔到了地上。当时，张导还以为我是因为上一项的平衡木训练没有练好而故意发脾气，所以站在场边让我站起来。

等到张导发现我无法站起来的时候，立刻冲上前把我抱了起来。经过队医的检查，我的左膝盖内侧韧带两根全部被撕裂了。队医给我上了活动夹板，要求我不能再乱动，以便二十天后复查伤情。这时，离十月份开幕的亚运会只有三个月了!

俗话说，伤筋动骨一百天。如果需要休息，那么这届亚运会我就是彻底没戏了。虽然平时我们都特别希望找到借口停止训练，哪怕是休息半天也成，但是到了大赛前，大家都是玩了命地练。运动员，大赛前要想出成绩，那就得玩命练。

我国第一座现代化大型桥梁钱塘江大桥的设计者茅以升先生曾经说过，对搞科学的人来说，勤奋就是成功之母。那么，对于搞体育事业的人来说，勤奋也是成功之母。

膝盖受伤后，教练和我共同决定先以练手为主要的项目动作，每天坚持练习上肢力量。训练高低杠时，刚一动膝盖就痛得锥心，但没有办法，只能用意志力坚持顶住。一周后，痛感稍微减轻一些，就开

始练上肢动作，幅度也随之逐渐增大。到了后来，我竟然可以带着活动夹板，平衡着我那一轻一重的双腿，在高低杠上做空翻腾越。这个颇具戏剧性的场面也令好多教练啧啧称赞。

二十天后队医来复查，大伙儿只听见队医愤怒的声音充斥着整个医务室。因为没有按照队医的要求静养，我的韧带撕裂最终变成了韧带断裂。后来，我也才明白，为什么刚开始练膝盖疼，到了后来就不疼了。从运动创伤学的理论可以得到合理的解释，韧带断了之后，不可能再生长，而韧带撕裂，形象地说就是韧带在体内发生了藕断丝连的现象，因此会造成巨大的撕拉疼痛感。

从医务室回到训练馆，我心中五味杂陈，唯能克制伤悲的方式，就是埋头继续练。这一练就练到了中午，体操房只剩下郭导一个人在高低杠前陪我练成套。

望着满头大汗的我，郭导关切地擦去我额头的汗水，问我："想去参加亚运会吗？"

"想！"

郭导又问我，"那膝盖还疼吗？"

"还疼。"我为这个答案感到后悔，又立刻改口道，"不疼。"

郭导知道我的心思，脸上也泛起复杂的微笑。郭导小心翼翼地又问我："如果落选亚运会名单，怎么办？"

我不知道怎么回答他，看着他，眼泪上涌。

我的确没有想过不能入选这个问题。我一直认为自己是可以被选上的，即便是受了伤。我每天的高低杠成套都做得很好，当然，这段时间由于只练了杠上动作，所以成功率几乎达到了百分百，再加上我的伤势也有了好转。为了亚运会，我咬牙坚持，咬到嘴唇都乌青，但从来没有任何地抱怨，因为只有期待。

有期待的人总是心生恐惧，如是摩尼教的二元论所言，两者（期待与恐惧）地位相同，力量相等。

因为害怕期待落空的我哭了，郭导走上前拍了拍我的肩膀，又问道：“真想去吗？”

除了使劲点头，我什么也做不了了。

郭导说：“现在队里正在商量让不让你上的问题。但是，有点悬，所以你要做好心理准备。主要是大家怕你的伤恢复不好。”

我正要准备为自己争取机会说几句话，却又被郭导打断了。

郭导继续说：“我是你从小的教练，看着你成长，对你非常了解。首先，你的膝盖伤势正在好转。其次，你的高低杠现在把握性非常高。其他项目在赛前，以你的能力是可以恢复过来的。我和张导都希望你被选上，所以……”

我的眼泪止不住地流，恳切地对郭导说：“所以我会更加努力的。”

郭导的眼眶也有些红润，他低声对我说：“所以从今天开始我们师徒一起配合，要让所有人觉得你的伤势没有那么严重了，不仅可以恢复，而且你的能力还是依然那么稳定和优秀。好吗？”

“好！好！好！”

在郭导的安排下，我开始恢复正常的训练时间。从下午慢跑开始，一步一步恢复四个项目，必须要让训练馆所有人看在眼里——我的伤绝对不会是我入选大名单的拦路虎。

后来，我才知道为什么我总是在郭导的陪同下，独自在训练房进行中午的加练。因为当时体操队的领队和队医都一再强调，需要我休息，不允许做大幅度的训练。但是郭导了解我，知道我不想错过亚运会的想法，才顶住了巨大的压力帮我在暗地里偷偷地恢复训练。

在受伤初期，爸妈打电话问我情况。对于伤势，我只字不提。因为我知道告诉他们，也不能减轻我的伤痛，更不能让伤处得到迅捷的康复。更何况，爸妈听了这个消息也会平添担心。

但是，就在郭导和我谈话的当天晚上，当我知道自己很有可能无

法入选亚运会阵容时，我再也憋不住了，在电话里跟爸妈说了实话。可能每个孩子对父母的眷恋就正是源于这份情感无节制的宣泄。等我痛哭完毕，情绪得到了舒缓，挂断电话，洗漱完毕准备入睡的时候，爸爸竟然已经坐上了前往北京的火车。

当爸爸出现在我面前的时候，我冲上去抱着他，扑在他的怀里再一次放肆地哭了。这一次，我要把入选国家队以来所有的委屈一次性清理干净，毕竟，这是半年多来，第一次和爸爸再见面。对于当时快年满14岁的我来说，第一次长久地不见家人，那种重逢就像是被深埋在地下的人终于看到了一缕新生的阳光。

后来听妈妈说，爸爸挂断电话就收拾了行李，在去火车站的路上，给单位领导请了假，在车站买到了黄牛的硬座票。就这样，风尘仆仆地飞奔而来。

那时候，国家队还不允许家长观摩训练，怕严酷的训练使得观看的家长们理解不了，承受不起。所以爸爸这次来北京，只告诉了郭导和张导。两位教练也一再嘱咐我不能与其他队友说，因为怕引发赛前队友们想家念亲人的强烈情绪，继而可能影响我的训练和接下来的选拔过程。

为了方便和我见面，爸爸在宿舍楼旁的一个地下室租了一间房。

大赛前，我们几乎没有任何休息，每天都要训练到晚上。所以，宿舍关灯前，只有一个小时跟爸爸见面。

每次见到爸爸，我都格外开心。不知道亲情的力量究竟可以用什么样的具体参数来计算。但是，从见到爸爸的那一刻起，我膝盖上的伤痛像是遇见了债主，一眨眼就绝尘而去了。

爸爸的按摩技术明显提高了。因为自从我来国家队训练之后，爸爸就开始在长沙找专门的按摩师傅学习按摩。来了北京之后，白天不见我的时候，他就去医院咨询韧带断裂后的复原方式，并且买了很多医学类的书籍来寻找方法。

爸爸对我说，现在你在国家队的训练水平太高了，爸爸不能像以前一样在训练上给你帮助，所以，从今以后就转到后勤工作了。

常常听人说，父亲是那个唯一能无私为女儿撑起一片美丽世界的男人。相信天底下每个女儿，都体会过。

妈妈一周后也赶到了北京。这一下，我白天训练不管多苦，心里都是美滋滋的。有爸妈相伴，每秒钟的心情都是帕瓦罗蒂，会唱歌的。

这阵子，爸爸成了专业的队医，而当过运动员的妈妈则给我做起了心理辅导，我得到了五星级的照顾。每次回到宿舍之前，我都要提前在楼下整理一下笑容，生怕这样一枝幸福的红杏探出墙外，断送了美好的一切。

一个月之后，我神速地恢复了所有的能力，膝盖的伤势也明显好转。两位教练喜上眉梢，我们一家三口也是喜出望外。因为，我被正式列入了亚运会的大名单。我终于可以参加亚运会了！

出发当天，地下工作者——我的爸爸妈妈终于可以浮出水面了，他们同队里的其他人一起，将我们送上了车。跟爸妈挥手告别的时候，看见爸爸对我握紧拳头做起了那个熟悉的加油动作，我也攥紧了双拳。广岛，亚运会，我这个不怕伤痛的小姑娘正朝你昂首前行！

10

1994年，广岛亚运会。

虽然我不是第一次来广岛，但是第一次参加亚运会这样盛大的体育盛会，依然使我兴奋不已。尤其是到了广岛，发现进亚运村需要照相做出入证件，过安检又是层层搜索，我才顿时感觉到亚运会有别于之前的国际比赛，这是一场真正代表亚洲各国体育实力的较量。

这次亚运会，赛制采取的是765的计分方式，即7个人可以进场，每项6个人上场，计算5个人的分数。所以中国女队派出了七名队员，袁珂霞、何雪梅、叶琳琳、乔娅、莫慧兰、王欣和我。

进了亚运村后，我们七个女运动员加上一个女教练，住在一套三室一厅一厨的套房里面。经过合理地规划调配，我们将客厅当成女队的医务室和会议室。我和王欣住在一个由开放式厨房改造的房间。当时，队里只有我和王欣是第一次参加大赛的新人。因为我们住的是开放式的厨房，没法关门，所以为了保证其他更有希望拿奖牌成绩的队友，我俩在睡前还互相提醒对方，千万别半夜说梦话吵醒队友。但是，说梦话真的是能控制的吗？那个时候的我们啊，多么单纯可爱。

抵达后的第一次女队队内会议，教练们就强调了无论去哪里都必须带着有照片的证件牌，否则很有可能被拦截在某个无法进村的关口，又联系不上队伍，从而影响比赛。我们一群没有怎么参加过国际大赛的姑娘们闻罢不由得有些紧张。大家七嘴八舌地讨论起如何不丢失证件牌的方式。一个队友提议大伙睡觉时把证件牌都挂在脖子上，

以免醒来后急着去比赛将其遗落在房间。这种傻乎乎的对话常常出现在我们的比赛当中，如今想起，全部成了珍贵的记忆，散发着木棉花的芬芳。

说起木棉花，就想起朋友曾经告诉我，木棉花的花语是珍惜身边的人。同时，木棉花因为呈鲜红色，就像是用英雄的鲜血染成，所以又被称之为英雄树。有一年，我们去广州比赛，一名可爱的体操迷就将木棉花全部封存在一个玻璃罐子里送给我。捧着这样的礼物，心里会更加珍惜自己的体操生涯。因为，体操成为了我们与他人建立情谊的桥梁。

亚运会对于中国的体育观众们来说，定是觉得中国队无论在哪个项目的较量中都是稳操胜券的，但是对于我们运动员来说可不一样。观众期待值很高，队里要求也很高，容不得失误。即便是失误了，得到了所有人的理解，自己也会非常自责。毕竟，体操是中国队的传统强项。

第二天醒来，大家立刻就像祥林嫂一般叮嘱着证件牌是否携带，直到上了班车，每个人都还不忘再互相提醒一番。那种生怕为集体增添麻烦的精神，只有经历过集体生活的人才能体会得到。

到了赛场，第一天的训练主要是适应器械。

当我们在练习高低杠的时候，兰兰却在一个特别简单的从低杠换高杠的动作中没有抓稳而摔在了地上。我们全部队员吓得立刻包围了上去。因为兰兰可是当时高低杠的夺金点啊！如果赛前训练有所闪失，我们等于还没开战就损失一员大将。

好在，兰兰只是闪了一下脖子。休息了一会儿后，经队医检查并无大碍，大家才放下心里的大石头。在换项练跳马的时候，兰兰转头对我说：“璇，我怎么觉得北京的场地没这么大呢？”

我疑惑地望着她，然后回答：“兰兰，我们不在北京。”

她皱着眉头问我："我刚刚做了什么动作啊？"

我又说："踺子小翻。"

她一脸狐疑地又问我："那我们现在在哪儿啊？"

我还没有来得及说话，她就转身喃喃自语说道："北京场地什么时候变大了？算了，我还是再做个踺子吧（踺子比踺子小翻更简单）……场地也太大了……"

这一下把我给弄傻了，赶紧跑过去跟鲍导汇报兰兰的情况。

经过检查，兰兰从高低杠摔下来之时，震了脑子，在她询问我各种问题的那会儿正犯傻呢。大家为此心里又捏了一把汗。好在，随着时间的推移，她慢慢缓过了劲儿来。

接下来隔天的赛前训练，队里又出事了。王欣在跳马训练时，因为一下撑空，空翻没有翻过来。当时倒是没有摔傻，但是晚上回到宿舍，王欣就一个劲地喘粗气。我们都以为是因为第二天要开始比赛，王欣又因为今天训练这个动作失败所以有一些心理阴影，于是宽慰了她两句，也就没有在意。

但是，睡觉前她一直对我说："怎么办？璇，我好紧张，我……太紧张了。"

我安慰她道："明天就好比在队内测试一样，你肯定可以的啊！咱们一起加油，拿个团体冠军。放松一些。"

王欣也没有再多说话，但是在她睡着之前，我一直监听着她的呼吸，从一开始非常粗浊到后来慢慢趋于平稳，我才放心睡去。第二天比赛完，才得知王欣因为那个动作，窝了胸口。难怪一直觉得胸闷，喘不上气。

除了赛前的这些伤患小插曲，在我记忆当中，还有几件趣事非常有意思。

每一个女子体操运动员到了一定年龄都要面对一个残酷的事实——控制体重。为了更好地控制体重，教练是不允许我们吃零食

的。所以在出国比赛之前，收拾行李时，教练们会检查好几遍，尤其是碰上亚运会，那检查就更加严格。但是，道高一尺，魔高一丈。零食，我们从来没有让它失望，走到哪儿，它就跟到哪儿。

出来比大赛，教练员会和我们一起住，所以藏零食简直就是游击队的工作量。和我们一起住的鲍导是乔娅的教练。这个时候，比我们大一些的乔娅正好在发育阶段，鲍导对她的管理自然就更加严厉。在出发之前，已经搜过她的行李，也强调了很多次不可以带零食。

有一天我们在房间压腿。因为房内没有器械，找不到将腿垫得更高以便压韧带的东西，枕头被子全部用上了，但是鲍导认为还不够高，在房间四处转悠了半天，突然发现乔娅的大浴巾，于是特别高兴地伸手去拿浴巾。刚拿起来，鲍导吓了一跳，使劲往后退，因为有很多东西从鲍导身上滑下。鲍导没有想到浴巾里有机关，所以惊得直往后躲。但当鲍导站定，看清四散在地上的一包又一包零食时，我们所有人的目光齐刷刷地朝乔娅望去。我们都知道，等待她的，是一场疾风骤雨般的训话。除了同情之外，每个人都在为各自存放零食的窝点提心吊胆。

这次亚运会我们也见识到了其他国家女子体操运动员鲜明的个性和自由的作风。

在当时，师兄黄力平可是享誉体操界的美男子。除了在双杠项目因动作修长潇洒，质量特别高，摘取过布里斯班世锦赛的冠军之外，他英俊的面孔也吸引了很多的体操迷为之疯狂。每当他上场的时候，总有很多的体操迷和其他队的女子体操运动员大声尖叫，其声势绝不输于当时任何一个世界体操明星。2008年北京奥运会开幕式上，黄力平师兄就以裁判员代表的身份宣誓。当时和我们一起观看开幕式的几个退役运动员依然对师兄帅气的外貌啧啧称道。

在这届亚运会中，黄力平师兄表现得非常精彩，轻松折桂。比赛结束后，我们大家正在客厅里做治疗，一名韩国体操队的女孩带

着翻译走了进来。她对黄力平师兄说：“我很喜欢你，以后会到中国来找你。”

这句话引得当时在场的师兄们个个喜笑颜开，拿黄力平师兄打趣逗乐。可是对像我这种第一次出征亚运会的小师妹来说，这一幕简直可以用“帅呆了”来形容。这是在演电视剧吗?

这名韩国运动员如此热烈的表白，和我们这些连零食都不敢偷吃的队员相比，简直是太勇敢了。据说，她是当初看了黄力平师兄比赛后，一见钟情的。最可贵的是，退役后的她，真的为了黄力平师兄来到了中国，学习中文。

现在想想，中国体育真的是在各方面全面地飞速发展，从举国体制的训练模式转为精英培养体制的过程中，运动员们的个性开始越来越多地绽放在赛台上。这和当初我们那一代运动员真是天壤之别。

那时候的我们，常常迷失个性，长着一副扑克脸，装着一颗孪生的心。如今，当刘翔、李娜、孙扬、林丹等这些优秀的运动员在世界的竞技舞台上展示独特的个性之时，我们也可以窥见中国体育多元化发展的繁荣与延伸，中国体育人的魅力也开始传递到世界的每一个角落。

所以，别随意扼杀个性。因为，保持个性，有时候可以优化共性。

在这些或伤或喜的小故事串连下，中国体操队在这届亚运会上圆满地完成了任务，囊括了所有的金牌。我也获得了一金一银的个人历史好成绩。当奖牌挂在我身上的时候，我知道有几个人一定比我还高兴，或者说他们是最能与我一同分享这份喜悦之情的人。

我的家人。他们围坐在电视机前看完团体比赛，坐在我根本听不见加油声的长沙家中，大声为我以及队友呐喊。当我们获得团体冠军之后，爸爸和妈妈击掌庆祝。因为，这是他们二老在北京当了一个月地下党的回报。

同时，没有与大队伍一同前往广岛来比赛的，我的教练郭导和张导，当弟子能获得成绩，老师的欢欣是双倍的，为自己的徒弟，也为自己。赛前，郭导可以说是冒着“违抗队医明令”的风险给我加练的。当我作为他们的弟子，成功地踏上了亚运会的列车又获得了奖牌时，他们一定感到无比的欣慰。

对于我而言，这次的成绩虽然是个人历史上的一次进步，但更令我高兴的是内心中感受到了大型赛事的那种魔力。

参加大赛，内心的想法特别多，但是又要想方设法地扼杀多余的想法。站在赛场上，既紧张又渴望成功，为国争光高唱国歌的心情始终不能散去。尤其是团体赛，大家伙拧成一股绳，你倒下我就冲上去的那种互助精神，更是容易感染奋发的情绪。这种感受比任何一场国内比赛都要复杂，也更为光怪陆离。为此，我也开始大胆地朝着更远的前方望去。我知道，当我他日更上一层楼，将有一个比亚运会更大的赛场等待着我。那种大赛的魔力，又是怎样的呢?



11

亚运会上我获得的成绩虽然不是体操队内最优秀的，但是这个成绩却使我获得了代表中国参加德国多特蒙德团体世界体操锦标赛的资格。这一年，由于将个人和团体比赛分开进行，也成了世锦赛历史上唯一的一次，在同一年举办了两次世锦赛的特殊年份。4月在布里斯班举行了世锦赛的个人比赛。亚运会结束后，我们要去参加的是11月在多特蒙德举行的团体赛。

训练时，看着体操馆墙上八个红色的大字“冲出亚洲，走向世界”，我暗自提醒自己，即将参加的比赛将是人生中面临的第一场世界级高水平的较量。

由于是去西欧国家比赛，为了防止被不一样的饮食传统影响比赛质量，教练们对我们这些平时禁止吃零食的队员开恩——允许我们带方便面和榨菜前往。我将比赛用品和服装叠了又叠裹了又裹，就为了尽量腾出大箱子里的空间，以便放下更多的方便面、榨菜和带有辣椒的零碎儿小吃。整个行李箱收拾完毕，我几乎都提不起来，因为里面放满了瓶子罐子。只要好吃的，全部放进去！

前两天去队里看伦敦奥运出征前的队内最后一次测验赛。来自福建的小姑娘姚金男因为不像其他年长的运动员带着拿奖牌和舆论的包袱，表现得非常抢眼。这让我想起了当初自己第一次参加世锦赛时的状态。

到了多特蒙德后，我一点也不紧张，可能是因为没有太多的压力，又是第一次出征世界性赛事，内心那种渴望比赛的主动劲头非常足。俗话说，光脚的不怕穿鞋的。再还没有任何大型国际赛事的单人冠军头衔压在身上之前，我就是一光脚的。前不怕狼，后不怕虎，就渴望着，快点开始比赛。

多特蒙德是团体锦标赛，所以第一场比的是规定动作，第二场再比自选动作。通过两场分数的总和来决出前六名的团体，最后再进入第三场的团体决赛。

十一年前，中国男队由李宁、李月久、童非、楼云、李小平、徐志强这样豪华的阵容在匈牙利布达佩斯获得了第22届世锦赛的团体冠军。为了将这个集体荣誉争夺回来，男队的队员们真是上演了一幕惊心动魄的比赛。我们坐在看台上为他们加油，一个个嗓子都喊哑了。看到男队终于不负众望，获得了冠军，我们每个人都无比兴奋，就好像自己也拿到了金牌一般。这阔别了十一年的男团冠军终于回来了，在场的华人将体操馆的气氛炒到了最热，房顶都快掀开了。

男团的冠军对于我们来说无疑是一针强心剂。

在当时的世界女子体操格局当中，罗马尼亚、俄罗斯和美国三足鼎立，中国队正在上升阶段，冲进前三很有希望。

在前两场的预赛中，我们就以第三名的成绩进入到了最后的决赛。对于像我这种初次参加世锦赛的队员来说更是受到了鼓舞，对决赛信心满满。

决赛这一天，我们个个自信满满，气势高涨。在第一项的平衡木比赛当中，我们零失误，为后面的其他几项比赛打下了一个非常良好的基础。但是，从第二项开始，裁判们的天平就开始倾斜了，这也是我第一次遭遇裁判的不公平问题。对于当时第一次比大赛的我来说，非常影响情绪，只是未曾想，这才是我遭遇不公平待遇的开始。这也是我退役后，一定要考取国际裁判的最初出发点——不让中国体操再

受不公待遇。

比自由操的时候，兰兰发挥得非常好，而且自由操历来是兰兰的强项。可是裁判们却给出了9.6这样的低分。之后到了跳马项目，虽然不是中国女队的强项，但在当时10分制的情况下，我们也不会丢太多的分。可是打分情况越来越不乐观。乔娅和兰兰的跳马分数也没有上去，整个比跳马项目的过程当中，我们全部是在疑惑和不忿的情绪中度过的。

最后一项高低杠，我们全体表现得非常好，终于得到了合理的认可，分数追了回来。但是最终我们仍然以微弱的差距排在了第四名，输给了美国队。

这样的状况对于第一次参加国际大赛，年龄尚小又热血沸腾的我来说，简直是感觉无比的窝囊。看着奖牌与我们失之交臂，除了彼此抱着流眼泪，真不知道该如何表达。后来，坐在回宿舍的班车上，我突然想起了大人们常常说的一句话“努力了未必能得到好结果”，还真是感同身受。但是转念又一想，下半句说“不努力就一定没有好结果”，所以就告诫自己，千万不要因为客观环境制造出来的困难就轻言放弃。

教练们不断地安慰我们，表扬我们说这一次表现得很好。但是小姐妹们一个个都难以展开笑颜，伤心的泪珠连成了串。

最后体操中心的副主任高健给我们开会，说道：“今天大家表现得都非常好。基于这样的表现，我要在你们之中选一个今天笑得最好的人做我的干女儿，你们猜猜是谁？”我们面面相觑，也被高导这句话逗得破涕为笑。大家互相看了看，全部都指着兰兰，但是高导摇了摇头，说：“再猜猜。”

这回大家谁都不说话了，因为想不出是谁。你看看我，我也看看你。

最后站在一旁的张健主任解开了谜底：“刘璇。”

我愣住了。我怎么也没有猜到是我，只觉得领导们可能是拿我这个第一次参加国际大赛的新队员打镲以逗乐大家。

后来才知道，我是全队在比赛中随时都保持了笑容的一个队员。而我呢，实则是新兵入伍谨遵规定罢了。因为在出征前的壮行会上，领导和教练们都对我们提出了“随时保持微笑”的要求。就这样，高导从此成了我的高爸爸。

多特蒙德世锦赛之后，我没有直接回国，被分派到下一站去参加国际邀请赛。

在这次的邀请赛上，我获得了平衡木的金牌。虽然这次比赛不属于三大赛，可是参加的选手都是各国刚比完世锦赛的队员，因此这场比赛的含金量一点也不低。这次我在平衡木上的单独亮相给国际体联的裁判们留下了很深刻的印象，赛后获得了很多裁判们的认可。

这一次的比赛在我的整个体操生涯中，成绩看上去并不重要，但是只有我知道，这一个平衡木金牌对我意味着什么。因为到了后来，即便是我的高低杠已经又一次上了难度，很有机会拿牌的时候都从来没有像在平衡木项目上拿高分那么容易。因为，这一次，我给裁判们留下的印象很不错，这也为我日后拿下奥运金牌奠定了最基础的裁判印象分。

所以，退役后我常常跟师妹们说，千万不要轻心大意任何一场国际比赛。所有的成功都不是一蹴而就的，想要在奥运赛场这个最高舞台上力挫群雄，首先要懂得在平时的比赛中给裁判组留下良好的印象。无论比赛规模大小，都要做到全力以赴。因为，挑肥拣瘦、蠡测管窥的人绝对不会懂得负重以致远的道理。



12

在国家队待了一段时间之后，我也慢慢熟悉了环境，虽然依旧很少说话，不怎么串门，但是也慢慢开始不感到孤独和无助了。

我们组又调入了一个从安徽来的小姑娘。她长得很清秀，唱歌非常好听。那时候流行的四大天王，陈慧娴等人的经典歌曲她都会唱。她不是广东人，但是粤语歌唱得非常出彩。每次我们练完就拉住她，让她给我们表演节目，这成了那阵子我们最放松的事情。现在想想，我们应该不算是欺负小队员吧？哈哈。

那阵子，由于禹璇和周敏都快16岁了，也差不多到了快退役的年龄，于是禹璇总是想找各种法子不练了。她不喜欢北京的生活，同时，在当时的大环境中，女队员一贴边16岁就准备要退役了。有了这样的心态，禹璇简直成了万能理由王。今天头痛，明天膝盖伤，后天胃绞痛，大后天关节痛……所有能想的理由全部披挂上阵，就是为了躲避训练。

不知道是不是那阵子练得太狠了，我也产生了这种逆反心理。只是我不够聪明或者是张导太过聪明，每次找借口都没有禹璇的成功率高。

我在国家队第一个好姐妹是在七运会上获得全能冠军，来自广东队的叶琳琳，她是那个时期典型的国家队最喜欢的苗子。她的特点相当突出，长胳膊长腿，身材看上去非常修长，因此动作非常漂亮。她的教练是我们张导的老公，因此我们两个组的队员之间也更亲近些。

琳琳比我更早进入国家队，在我刚刚进入国家队时，她当时的训练已经非常有国家队运动员的范儿了。相比之下，我更像个小毛孩，所以训练时张导经常要求我看她的动作。

琳琳的舞蹈很漂亮，动作大方干净，所以平衡木和自由操是她的强项，特别是自由操的成套舞蹈，在当时的国家队中，她简直就是伊莎朵拉·邓肯！

我们俩常常在训练后进行交流，自然也就成了无话不说的好姐妹。每次训练完总是相约一起去澡堂，一起去食堂，一起瞒着教练买零食。虽然我们俩不同宿舍，但到了周六晚上集合完后，就会趁着教练不在的时间，偷偷溜到对方的房间，蒙着同一床被子大聊特聊。



有一次，周六的训练练得特别好，于是我们俩决定奖励自己，趁教练不注意各自买了一盒比脸庞还大的雪糕。我们俩端着巨大的雪糕，在熄灯后偷偷地豪吃了一顿。而且为了给自己这种犯错的行为壮胆，在大口大口往嘴里送雪糕的时候还佯装鲁莽地说："杀人不过头点地！怕什么怕？吃！"

那天晚上，我们的肚子跟灌了水一样，隆起特别高，根本不能正面起身，每次去洗手间都需要靠翻身才能爬起来。看着对方的熊样，我们俩都笑岔了气儿。但是，这种开心的贪吃，到了第二天上秤称体重的时候，就结出了五斤的恶果。教练们知道我们贪吃了，但又觉得我们还是孩子，难免贪食，所以也不责备太多，就是装作很无意地安排我俩绕着训练馆跑了很久。也算是一种惩罚吧。

我们俩后来自问，怎么一盆雪糕就让我们长五斤呢？原本以为变成液体，上完厕所就没事了。从此以后，我们都不敢再碰雪糕了，看见"雪糕"俩字，就望而生畏。

在1995年至1996年这批国家队的女队员中，我认为乔娅是最漂亮的。她有一张典型的东方美人的瓜子脸，大眼睛，樱桃小嘴。这个来自湖北的姑娘非常能干，经常口吐莲花，将众人说得腾云驾雾。

作为这一届女队的队长，她和琳琳同时进队。俩人年纪相仿，所以也成了好朋友。很自然的，到了后来我们仨就成为了好姐妹。

体操队的女孩子年龄都比较小。队里不准谈恋爱，怕影响成绩，也带坏作风。因此男队和女队之间隔着两层楼。女队的教练住在楼道的第一个房间，是每个女队员出入宿舍的必经之路，也是最佳的哨口。

但是自古英雄出少年，更何况，女为悦己者容。

我们男女队员常常一起出国比赛，一起承受赛场的压力，也一起分享胜利的喜悦，感情好得跟亲人一般，难免就会产生少男少女的情愫。

琳琳和乔娅两个美少女自然是得到了师兄们热情的嘘寒问暖，作为好姐妹，我们要做的就是"打好掩护"！

那时候，电视房在楼梯口的正对面。有时候，训练完了师兄们就会到六楼来聊天。我被安排在电视房佯装看电视，一旦看见教练回来，或者教练准备要检查房间了，就以脚后跟踢后脑勺的速度跑到她们的房门口有节奏地敲三下门。这是我们的暗号。或者，教练就跟在不远处时，装着借东西推门而入，一关上门就用嘴型汇报险情。这个时候，男队的队友们就躲进阳台或者衣柜。

在我们那个年代，就算是各位姐妹闹了别扭，也绝对不会在这种事情上出卖任何一个队友。那种齐心抗战的心情，现在想来非常纯真，也非常难忘。总之，关于感情的事，对于教练组来说，我们就是"将爱隐瞒到底"。

不久后，组里又进行了一次调整，该退役的退役，同时也补进了一些新队员。禹璇终于心满意足地退役了，湖南女队又送来了一名队友，曾经在省队和我同房的吉丽雅。她的弹跳力非常好，所以在跳马和自由操方面具有非常强的能力，可以说，中国女子体操队一直到了2005年程菲横空出世前，无人能出其左右。吉丽（吉丽雅的昵称）的出现也弥补了禹璇这名跳马和自由操健将的空缺。

王欣后来也调入了我们这组。我们一起参加七运会，又一起奋战亚青赛，又都属于少话型，所以慢慢地也成为了好姐妹。

在我们组训练，首先要适应郭导的湖南普通话。刚开始由于组里大部分队员都是湖南队员，所以郭导的口音问题也没有任何影响。但是进行了调整之后，就出现了很多好玩的故事。比如，郭导会说："你打掰掰打到那个栾粑粑里。"王欣她们听后如是听闻梵语，惊恐得不知如何配合。我就会笑着跟王欣解释："郭导的意思是让你单脚跳进那个圆圈里。"

又一次，郭导对王欣说"你穿的那件发发漏漏的体操服很好看"。我们几个湖南籍的女队员立刻就笑倒在训练场上。其实，郭导是想说，王欣那件花花绿绿的体操服很好看。

于是在接下来的训练中，我们常常听到郭导说"这个动作就像灰机灰很高"之类的指导用语。王欣总是在这种关头向我求救，听完之后，忍不住大笑不止。

郭导除了说长沙塑料普通话之外，在训练方式上也有着自己非常特别的方式。他抓基本功抓得非常狠，因为他认为基本功扎实才是出成绩的重点。有的教练员当运动员上了一定的难度后就慢慢忽视了基本动作的训练，往往会跑了动作的范儿。但郭导不会，即便是上了难度的队员也一样要回过头来重复做最基本的动作。基本功是巩固难度动作的基础，所以经常在训练馆里，我们这些参加过大比赛的队员照样回过头训练基本动作。这点为我后来再参加大赛打下了坚实的基础。

以前在省队时，郭导的训练就是以"魔鬼"著称，来了国家队后，郭导有所控制，不过还是会出现布置素质训练的数量以50，100起跳，连续好几组的现象。郭导训练非常狠，但很少凶运动员。我们没练好，他的惩罚就是靠墙倒立一个小时，就算顶不住了，鼻涕眼泪哭到一起了也不能把腿放下来。即便是把他惹急了，他也从来没有动

过粗。有时候真练不动了，他会好声好气地跟我们说，再坚持一下。

这个“坚持一下”，也就是意味着不管我们怎么软磨硬泡，撒娇发嗲，布置作业的数量照样不减，必须做完。

郭导这样的训练特点到现在得到了传承。王欣退役后当了教练，她将郭导这一套不发脾气却暗地里要我们命的训练方式在现在的队伍里正在改良实验，并发扬光大。

这么大量的素质训练，那时候真的除了我们湖南队队员，没几个队员承受得了。组里其他队员每次一听到郭导说“推倒立50乘2”、“引体100个”、“摆浪100个”就浑身哆嗦。这种魔鬼般的训练所产生的阴影，直到退役多年后，每当我们这组人聚会聊起当时的训练内容，都控制不住浑身起鸡皮疙瘩，这才真的叫做不寒而栗。

我和兰兰是队友，也是竞争对手。她比我先退役，直到我退役后，这几年我们都稳定了自己的新事业后才又有机会重聚在一起。当我们聊起当年的往事，居然发现很多有趣的现象。

我第一次参加国家队集训是1990年。那一次我被退回了，那是我体操生涯的第一次重大打击。但我并没有被打倒，在一年半后因获得全国冠军而调入了国家队。对于当时没有被退回省队的兰兰，我印象非常深刻。

她当时留在队里训练，年纪尚小，所以没有经常派出参加比赛。在这个期间，她在教练的帮助下已经开始学习高低杠上的“团身前空翻一周半越杠”这个独创动作。当她1994年4月带着这个独创动作去布里斯班参加世界单项锦标赛时，“莫氏空翻”的名头就已经响彻体操业界了。对于同岁的我来说，自然将她视为未来赛场上强劲的对手，毕竟我的强项也是高低杠。

1994年，兰兰和罗莉姐去比赛，遭遇了后来中国女队最大的对手，也是女子体操传奇人物霍尔金娜的首秀。虽然这次比赛兰兰没有

拿到冠军，但是在队里四项平均，又手握“莫氏空翻”这项绝技，自然是队里的重点培养队员。我心想，兰兰可比我强多了。那种由衷的羡慕与佩服，使得我这个与兰兰同岁的队友一度产生自卑的心理。

前些天，兰兰得知我准备写这样一本纪录体操生涯的书，在饭桌上和我聊起往事。她说，虽然我在国家队是二进宫，但是一进队就给了她不小的冲击力。在她看来，湖南省本身是体操强省，和广西队一对比，立刻就显得腰圆膀粗。郭导来了后训练又那么魔鬼，加上我又是两届全国冠军，自然是一个有力的竞争者。兰兰说：“你当时在全国小有名气，浑身带着气势就来了。”我听完哈哈大笑，回想起当初二进宫时那种怯弱的状态，不免感到有些脸红。



可能吧，人在不自信的时候会不经意带动出自负的情绪，越是自卑就越是自大，越是自大越是自卑。所以，自信非常重要。自信的人不会盲从，也不会缺乏存在感而迷失真正的自我，更不会披上自负这件皇帝的新装荒唐行事。因此，一定要懂得积极地建立自信。自信的人往往懂得自谦，也只有懂得了自谦，才会懂得如何正视自己。

和兰兰一路队友走来，尤其是我们后来一起备战广岛亚运会，并肩作战直到1997年世锦赛，越是赛得多，越是钦佩她的天分与努力。作为中国女子体操黄金一代的代表人物之一，兰兰用实力在世界体操史上书写下许多辉煌的篇章。

13

正所谓，不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也。经过了整整一年的国际比赛历练，我的技术能力，训练水平和比赛经验都得到了长足的进步。因此，接下来每一年的国际比赛，我都成为了入选队员。

体操，这项运动的名称源自于希腊语，它的含义和内涵随着时代的变迁而不断外延。到了18世纪后半叶，现代体操慢慢形成了最初的模式。直到1952年，赫尔辛基奥运会上，体操才正式被列为比赛项目。亚里士多德一直强调人类的初级教育应该含有读写、体操和音乐这三门课程。虽然，当初体操的含义并非现代竞技体操，但两者殊途同归，皆为对人类身体素质的培养和训练。由此可见，体操在人类发展史上所具有的影响力。

前阵子，听了这样的一个说法，也不知道是否科学，但是很多人都得到了成果。这个说法是“老年人越能拉筋，就越健康”。不论是在国内练太极的老人，还是在国外健身房训练瑜伽的老人，拉筋是一项基本功。而对于体操来说，拉筋则是日常三餐。

对于体操，最为通用的一种定义是一种徒手或者借助于器械进行各种身体操练的体育项目。由此可见，体操本身是一项有益无害的体育锻炼。只是，很多时候，为了去挑战人类极限，去突破人类对自身体系的认知，运动员们会冒险去尝试，去试验，因而伤痕无数。

就我个人而言，体操是一项非常特殊的竞技项目。之所以认为它

很特殊，是由于体操于我，是一项自己和自己较劲，自己将自己抛向空中做出不同高难度空翻动作，同时又要拥有力量和美感，强调平衡力的残酷的综合运动。为什么是残酷的呢？因为对于女孩子，随着年龄的递增，发育阶段体重不断地变化，其运动生涯将以迅雷不及掩耳之势走向终点。

我国的女子选手通常是在17至18岁左右就退役了，而奥运会又要求年满16周岁的运动员才能参加，所以一般女子体操运动员出成绩的黄金年龄也就在那一两年，可谓昙花似的盛放。这也是作为竞技体育项目的体操，最残忍的地方。

1995年到1996年，我的黄金期来临了。这个时期，为了登顶世界体操的最高峰，不仅练得极其凶狠，还要求我在单项上不断发展创新难度。但是到了这个年龄段，由于处于身体发育期，心理又处在叛逆期，所以训练起来简直就是一种极大的折磨。这一个阶段也成了我体操生涯中最痛苦不堪的时期，甚至到了提及“体操”身理就产生呕吐反应，情绪到了谈操色变，恨到骨子里的程度。

可是四年一个周期的奥运会就要来了。奥运会是每个运动员最终实现自身价值的舞台，也是每个运动员梦寐以求的赛场。为了准备奥运会，每个国家的运动员都会在奥运前一年进行量大且计划周密的训练。

为了备战1996年亚特兰大奥运会，能在体操的最高竞技舞台上一显身手，就必须要掌握一个“绝活”来冲击单项。我记得鲍春来曾经跟我说过，在羽毛球比赛中，优秀的运动员都有一个自己的“绝杀技”。我想，这大概就跟我们体操中突然创新出一个全新动作大同小异。

为此，从1995年下半年开始，我就在郭导的帮助下学习高低杠上的独创动作——单臂大回环接单臂京格尔空翻。这个动作是男子单杠上的难度动作。因为教练了解我臂力和握力好，杠上动作协调的优点，才特意为我编排了这个高难度动作。

女子动作男子化，自然是难度很大。更何况，单杠的杠子比高低

杠的杠子要细很多，所以练起这个独创动作来简直是举步维艰。

从研究这个动作，到真正准备开始去实现这个动作，真的是经历了百般折磨与坎坷。

在单杠上做这个动作，由于没有遮挡物，所以在摆浪时不受速度的限制，往往通过加速摆浪来完成空翻、回旋转体等动作。但是到了高低杠上，两杠之间的间距有所限制，严重限制了摆浪的幅度和速度，自然而然也就影响了腾空的高度和转体的速度。

那真是一段走进荒漠，又遭遇连绵山丘，始终无法寻得绿树红花的旅途。

为了加强我的臂力和握力，常常在训练馆进行单手悬吊。刚开始，吊上40秒，接着上去再吊，手臂拉得肩膀和胸口疼痛难忍，手掌完全失去了控制力，不到一分钟就掉了下来，再想举起手都难。

咬牙坚持再吊吧。从一分钟开始，慢慢地竟然可以加到两分钟。每次吊完，手掌失血手指麻木手臂抽筋，额头的汗水如涨潮般一层一层，听到教练喊“继续再来一次”的指令就腿软。有时候，我相信人类的极限是未知的。当我们以为自己做不到却又拼命去做到后，才会发现原来很多事并非深不可测。

随着手臂发麻次数的累积，我的单臂吊杠也慢慢达到了五分钟。郭导每次训练都是让我来两组五分钟单臂吊杠。有时候，男队员们从旁经过，看着我歪了辫子斜了嘴角吊在杠上，禁不住会给我加油。

当时很多女队员双手摆浪50个都很难，而我居然突破了极限，成为了大家嘴里的“怪人”。单臂摆浪从10个一组，发展到最后竟然可以做到50个一组！手皮磨破了，血流不止，继续练，伤处变成了茧，每天都要用刀片削去厚厚的一层才能继续训练。

没有当过运动员的女生一定不会相信，在十五六岁女孩子们正开始对指甲油感兴趣的时候，我们体操运动员正站在体操馆里，拿着锋利的刀片削去手掌上一个比一个坚硬的手茧，连被心疼都谈不上，更

何况爱美了。

有一阵子，我必须每天对自己催眠，称自己是女子体操界的“施瓦辛格”。因为我的臂力已经达到了男子化的特征，所以教练开始准备让我慢慢脱保。

脱保最大的危险自然是从杠上飞出去。因为单臂握杠，失误率是非常高的。飞出去之后如果掉进了海绵坑也可以避免出现大伤。但是脱保后就要在陆地上做飞行动作，如果没有掌握好，飞出去的时候没有及时地保护好身体，那么后果可想而知。就算是到了后期，我开始训练成套动作之前，我都一定要冷静下来，集中注意力，不断地提醒自己在动作中万一出现失误该如何保护好自己。这种每次都有性命危险的挑战，每天都有，每次都有。这样的人生，兴许不是每个人都能遭遇的。



因为手掌损伤太严重，学这个动作之后，我开始用男子的皮质护掌。为了更好地完成动作，我连护掌的质地也需要细心研究。到后来，我不仅懂得如何挑选不同皮质的护掌，还能知道什么样的护掌长度能使我更容易抓杠，戴在什么位置可以使我在做动作时更有拉力。

但是由于这个动作是单臂完成，所以两只手一只手要戴护掌，一只手不戴。这就产生了新的问题——两个手抓杠的感觉完全不同。为了适应两者的不同，我来来回回地换来换去，让两只手掌都能感受到护掌的感觉。那时候，看完金庸先生的《射雕英雄传》没多久，我想起周伯通教郭靖练“左右互搏术”的段落，左手画圆右手画方。通过这个例子，我也更加坚信，两只手不一定非要做统一的动作，也不一定要有同样的感受，只要和谐了就依然能找到平衡，发挥出巨大的作用。

于是，护掌就进入了我的生活。吃饭、梳头、叠被子、抬器械、编辫子……日常生活中所有与手有关的事，全部戴着它来操练。

当我开始慢慢习惯护掌的时候，新的问题就像按揭的房款，月供日从不间断地到来。

因为要靠护掌才能完成“单臂大回环接单臂京格尔空翻”这个动

作，所以长期以来，戴上护掌的右手臂要承受整个身体的拉力。又因为整个身体的拉力太大，手臂上的皮肤被撕拉破裂了。为了不再使皮肤往更糟的情况发展，只能包上很多的绷带。起初，包一层绷带还可以维持一两天。慢慢的，绷带的层数越来越多，直到后来厚到无法扣上护掌的纽扣。即便是这样，依然无法防止手臂皮肤的破裂。损坏的地方被继续撕裂后灌脓，灌脓的地方因为又拉破而肿胀。这边好一点了，那边一定就伤了，真是东边日出西边雨，杠上行人欲断魂。

到了临近比赛之前的训练期，也就意味着已经没有时间让我等到新长出来的皮肉完全愈合，所以为了避免新伤口那种瞬间撕裂时万箭穿心的痛感，我只有在训练开始前，提前戴着护掌去吊杠，让皮肤提前被撕裂从而不影响训练时做成套的质量。或是，让自己干脆去适应这种痛感。因为，让痛感到了极致，就变成了麻木。而麻木，是我当时唯一能给自己开出的最佳药方。

退役后，我时常在工作中面临很多尴尬的问题，这些问题都是因为我曾经为了体操，玩了命训练的后果。每次不熟悉我的服装合作者给我搭配服装的时候，总是会因为我左右手臂不一样粗而感到奇怪。起初，我还细心地给每个合作者解释，到了后来，我觉得这样的解释非常的絮叨。所以，再有不熟悉的合作者问我这个问题，我都轻描淡写礼貌地表示，我以后尽量让两臂一样粗细。

还有一次，我的一个刚相识的朋友看见我手臂上的疤痕，嘴角露出“原来如此”的笑容。我一直没有问她这个笑容从何而来，直到后来，我们关系变得更加熟络以后，她才非常关切地对我说：“璇子，以后不管遇到什么事，都不要用烟头烫伤自己。别拿别人的错误惩罚自己。”

这一段话听得我云山雾罩。

面对我的茫然，朋友以为我是不好意思提及，所以伸出胳膊给我看她手臂上的伤口，说：“你看，我也有一个烟花烫。”

我这才反应过来，当初朋友那个“原来如此”的笑容是出自什

么样的缘故。当我的朋友得知这些伤疤是小时候训练体操留下来的之后，大呼体操训练的残酷。其实我一直将这些伤疤视为我身体上的Tattoo（纹身），它们就像是一个个具有自我提醒的图案，随时提醒着我，曾经那么艰苦的环境都能挺过去，再有任何的不顺，只要运用我们运动员练就的非凡的意志力，都能顶过去。没有意志力，命运将是一个巨人；拥有意志力，命运就是一个友人。

为了迎接奥运会之前的世锦赛，教练除了让我掌握新动作之外，还要巩固其他项目的成套动作，同时在动作质量上也抠得更加细腻。有时候，我常常对朋友们解释，体操也是一种艺术。绘画的人追求线条、色调、布局，将每一个细节做到尽善尽美；演奏的人追求音色、节奏、音乐表现力，将每一个乐句线条表现得流光溢彩。体操何尝不是呢?

在我们比赛还有“规定动作”的时代，每一个脚尖与膝盖之间的线条，每一个转身和腾越时的节奏，每一个手臂伸展甚至手指延展的表现力，全部是训练中不断缝缝补补的艺术追求。在一套不到一分钟的高低杠动作成套中，你一样可以看到流畅的节奏，起伏的线条，丰富的表现力。当一个优秀运动员将一个成套一气呵成地做完，站定在地上的时候，你是不是也有一种美的享受呢? 因为，运动中有音乐，运动中有艺术。

现在的师弟师妹们只需要练习一套自选动作就可以参加大赛了。可是，在我们当时，四个项目的“规定动作”是由国际体联编排的一套统一的动作。团体比赛的成绩就是由一场规定动作和一场自选动作的总和来排名的。再加上，当时国际体联的成员大多数都来自欧洲，他们编排的动作虽然不难，但的确并不太适合亚洲选手的发挥。

比赛中，大家相同的动作，比的就是质量。所以在训练当中，除了要突出自选成套的难度，还要兼顾这些别扭至极的规定动作。因而，训练量和现在相比，不可同日而语。

为了求质量，那时候训练规定动作，教练恨不得拿着尺子来量每个动作的精准度。也是由于既要追求精准度，又要追求自选的难度，训练量不得不上了又上。

正所谓，物极必反。奥运会之前的那一段时间，每次走进训练馆，我都要做很久的心理建设，因为那种挟泰山准备超北海的心情，压迫得我苦不堪言。

而且，那时候无论我的伤病是真痛还是假痛，每一次请假都被教练一口驳回。也许是大伙每天都在寻找各种各样的借口，导致教练产生了“狼来了”的心态，根本不再相信我们。

那时候，对教练的那种恨简直到了不共戴天的地步。每当听到教练对我们说：“再坚持！坚持！”我就内心一顿大喊：“干什么总叫我们坚持！你倒是说起来容易，你怎么不练？真是站着说话不腰疼！”

教练也会偶尔发现我的内心活动，点我名问：“刘璇，你有话说吗？”

“干什么逼我们练那么狠！我一会儿就带领所有队友在你们每个教练的水杯里放泻药！”当然，这些话都是内心戏码，怎么敢说出来啊！被教练逼问，只能埋着头，也不摇头也不点头，已经算是一种抵抗了。

那时候练得苦到感觉无法再继续的时候，真想过去往教练杯子里洒泻药。多希望教练生病啊！那时候幼稚地以为，教练生病，我们就可以休息了。直到后来我当了一段时间的小教练，才明白教练为什么要这么狠。教练员和运动员站的高度不一样，所以很多时候教练员在训练时力求完美，造成了突破运动员极限的训练。

训练这码事真是一个辨证的论题。练多了会使运动员产生逆反心理，反而失去训练质量。但多练，才能由量的积累进而发展到质变。但作为运动员，如果能从不同出发点看问题，始终带着理解和坚持的念头，就一定能在训练中将所有的问题迎刃而解。

14

在国家队里，我一直被认为是属于心理素质比较好的队员，比较适合比赛。



心理素质除了天生具备一定的能力之外，还要通过后天不断地培养和训练。在省队的时候，教练就开始用很多方式来训练我们的心理素质。譬如，在队内测试比赛中，先安排测试高低杠和自由操。在比高低杠的时候场内会放很大声的音乐以期模拟赛场上的噪杂声，这需要运动员全神贯注地集中在自己的动作节奏中，不能被耳边响起的音乐打乱自己的节奏。因为高低杠这个项目，如果自己做动作的节奏掌握不好，转体和腾越就会出问题。到了自由操的时候，场内本来就配有自己选用的音乐片段，所以这就又和高低杠不同。这时候，你需要一边听音乐一边记住动作要领，在音乐的律动中配合好自己的动作，音乐和动作，必须合二为一。这两项比完之后，全场就再也没有任何声音了，因为要进行平衡木的比赛。教练将这个训练馆所有能发出声音的物体全部关闭，要求所有人都不能发出声音，要使得场内有那种连掉一根针在地上都能听得见的安静，以期制造比赛时那种剑拔弩张却又寂静无声的环境。平衡木要求的就是稳和准，内心活动稍微有一点抛锚，在木上晃动的概率就会提高。比完平衡木，准备跳马比赛之前，教练就让我们其他队员把硬币装在空的易拉罐里，使劲摇晃大声助威，将噪音和助威声最大化……这些方式也常常轮换在不同的项目中。总之，只要能想到可以干扰我们思想和情绪的方式，教练们都采用了，目的就是要锻炼我们抗干扰的能

力，以及内心强大的承受能力。

被美国前总统林肯称之为“美国文明之父”的思想家拉尔夫·沃尔多·爱默生曾经说过一句话：“力量的秘密就是专注力。”（Concentration is the secret of strength.）这句话曾经被我抄写在训练日志上，以便随时可以温故而知新。在运动场上，尤其是到了奥运赛场上的决赛阶段，大家都属于有才华也能吃苦训练的运动员，这个时候谁更懂得专注力，谁就更有可能摘金夺银。

为了能在1996年亚特兰大奥运会之前给国际体联的裁判组留下深刻的印象，同时也是为了再一次提高整个队伍的水平，队内将1995年世锦赛视为这个奥运周期当中非常重要的比赛之一。

国家队教练组想了很多新的训练方式来锻炼大家的心理素质和团队协作精神。

最开始自然是放在中国队的强项，也是在大赛中具有夺金实力的平衡木项目上。每每和曾经的队友谈及女子体操四项，都会认为平衡木这项起源于公元前罗马时代的项目，是四项中相对比较好练但非常难比好的项目。有时候，你在出征前可以连续十套，甚至几十个成套都没有一点问题。但是，到了大赛的场地上，所有的晃动以及失误就跟过春节时期的亲朋好友一般，纷繁踏至。

队里为了提高平衡木成绩，真是想出了各种方法，这也可以看出教练们对我们这些弟子的用心良苦。他们将平衡木从地上挪到很有弹性的自由操场地上。之前讲过，自由操的场地是非常特殊的，它的地板下面装有弹簧或者橡胶，所以地面富有弹性。这样不仅可以使运动员跳得更高，同时也可以减少运动员落地时的冲击力。那么，平衡木放上去之后，就需要我们去打破平时已经惯有的对方向和空间的认知，也需要我们以最快的适应能力去适应全新的木感。这相当考验运动员的基本素质和适应能力。

平衡木放在自由操场地上，就变成了一个十公分宽的蹦床。原本我们要在拳头宽的平衡木上做难度动作且必须保持平衡，已经是非常难把握了。现在要在一根有弹性的木头上翻空翻，简直是如履薄冰。

但是为了提高我们自身对空间感、方向感和平衡感的掌握，我们一个个姑娘谁也没有怕。上就上呗！

虽然勇气是有了，但是真当你站上去的时候，还是不免心有余悸。所以刚开始的时候，每个人都只敢顾及自己成套动作的稳定性，表现力和张力全部闭门不出。到了后来，我们同批集训的十几个姐妹慢慢也习惯了，结果教练组又给我们出难题了。现在想想，好多企业现在很强调对员工的素质拓展训练，以求员工们懂得团队协作。而我们这几代运动员，可能从小就懂得了团队精神，所以退役后很多运动员进入到职场，显得更加大器，赋有自我牺牲精神。

那时候，教练组要求我们十余人每天必须完成一次团体零失误的平衡木成套，中途有人失败了，哪怕是最后一个人失败了，整组队员全部重来。在当时训练已经十分艰苦，大家情绪都不太好的阶段，使用这种方式来锻炼我们的团队精神，真可谓苦心孤诣。

记忆深刻的一次是某天开始训练的时候，大家跟中了邪似的，每隔两个人就扑通往下掉一次，怎么也没有办法完成一轮零失误的成套。那天从下午三点一直训练到晚上八点。最开始，大家还情绪高涨，就算遇到队友失误也会给予几句安慰的语言。到了后来，笑容从每个人的脸上消失了，脸色越来越不好看。到了最后，就算有人失败，也没有任何人再说一句话，整个训练馆一片死气沉沉。到了那时候，已经过了责怪队友的阶段，唯有祈求各路神仙保佑赶紧结束。好不容易啊，真是好不容易，一个接一个地成功了。越到后面队友做成套，我们越是紧张，甚至完全超出了自己比赛时的紧张感。最后，等全部成功，教练宣布下训，整个体操房真是哀鸿遍野，惨不忍睹。

离出发去比赛之前的训练往往都格外重视所有项目成套的稳定

性，这个时候除了强攻平衡木之外，其余三项也开始实行这种团体零失误制。我们称这种四项团体零失误制为“四项大合练”。每次听说要四项大合练了，小腿肚子像是怀孕的妇女，反应强烈。

在大合练当中，遇到平衡木项目，我都充当“重要角色”，因为我不是第一个做，就是最后一个做。第一个做如果失败了，那么后面十余人就算是每个都做好了，也不能算成功，于是再重头来。反之，前面十余人全部成功了，最后一个闪失了，那也是从头再来。这样的心理训练，为我日后大赛肩负“打头炮”的重任奠定了牢实的基础。

从1994年开始到1996年奥运会，甚至再后期的大赛当中，只要是平衡木，我永远都是第一个上场的队员。这是大家对我的一种信任，在团队中也是一种无尚的光荣。后来，姐妹们说，每次团体赛时看我第一个上去比，都觉得特有信心，也稳定了整个队伍接下来的心理。这种信任与责任，常常让我感到自豪，即便，那时候明知道打头炮，成绩一般都不会很高，但是能为这个团体做出贡献，也是愉快的。所以我常常认为，内心充满奉献精神的人，会真正懂得幸福的含义。反观，那些个人得失心很重的人，则总是度日如年，闷闷不乐。

那时候团体赛制又改了方式，采取的是654的方式，6个人进入比赛场地，每项上5个，取4个最好分。队内安排顺序是非常有学问的，因为前面做的，会被裁判压分，刚一上来想得高分，几乎不可能，所以被排在第三、第四个上场的运动员，往往是队里希望能靠团体预赛成绩进入个人单项决赛的。这种排序也是双保险，如果第一个上去就能拿高分，即便后面有些失误，裁判也不会轻易给出低分。这就好比足球比赛当中，一个运动员已经得了一张红牌被罚出场，突然另一方的运动员摔倒在了禁区内，裁判也不敢轻易地就给出点球的决定。竞技体育，毕竟是人参与的游戏，裁判也是人。人都有人性的弱点，就成了赛前各队研究的重点之一。

1995年靖江体操世锦赛，我在平衡木上打头炮，自选动作获得了9.825分，除了兰兰获得了9.9分，我竟然排在队内第二的位置。但是由于在规定动作的比赛中，被裁判严重压分，所以平均下来，我没有排在前两位，无缘个人决赛。

我记得非常清楚，当我们在看台为进入决赛的兰兰加油鼓劲，看着兰兰拿下了她体操生涯的第一个世界冠军，也是那次世锦赛女队唯一的一块金牌时，我们欢呼雀跃，大声尖叫，我内心竟然没有一丝嫉妒的情绪。爸爸在电话里问我会不会有遗憾。因为如果我不打头炮，那么我也肯定可以顺利进入决赛，在决赛中，也许也能为自己拿下一块个人奖牌。

我对爸爸说，按照爸爸之前的交代，我没有往遗憾的领域去思考。因为，队里安排我第一个上，不仅是一种信任，也是一种责任。虽然心理素质好是一把双刃剑，获得了信任，伤及了个人，但是毕竟我们代表的是中国女队。更何况，因为我们每个人的努力，还获得了当时中国女队历史上的团体最好成绩——输给了罗马尼亚，却战胜了强大的俄罗斯和美国队。这个女团亚军的成绩，直到2006年丹麦世界体操锦标赛才被我们的师妹们打破。

如今回想过往，真的非常感恩于环境给了我那样一个纯真、没有得失心的自我。爸爸在电话里听完我的感受，也为我感到自豪。他给我讲了英雄黄继光的故事，为了取得战斗的胜利，黄继光用血肉之身挡住了敌人的火力点，壮烈捐躯。这个故事曾经在很长的一段时间里激励着我，鼓动着我。

从日本回来，我们就进入了冬训。冬训通常是总结在上半年训练中发现的问题，同时也会在这个集训期发展隔年的新动作。尤其是奥运周期最后一年的冬训更是调整运动员比赛状态的密集训练期。为了入选四年一次的奥运会大名单，所有的运动员到了这个训练周期都搏

命地训练。

1995年年底，国家队体操训练馆里灯火通明，和户外大雪纷飞满目萧肃的画面相比，室内训练场上真是百花争艳，龙腾虎跃，好不热闹。

备战亚特兰大奥运会的这拨女队队员几乎都到了十六七岁的黄金时期，每个姐妹都在为了出成绩，和自然发育进行着猛烈地斗争。虽然大运动量训练可以减缓我们女生的发育，但是身高的增长和体重的增加并不会因此而彻底停止。身材上的变化，直接影响的就是动作上的变形和未知的不可控制性。这阵子，控体重成了首要任务。

每天，姐妹们都要上秤称体重。每次都心惊胆战地站上去，因为一旦超过了教练制定的标准，哪怕超过了一两，那么等待我们的，就是非常恐怖的体能责罚。但是，零食就像蛇对夏娃的诱惑，总是让我们甘于冒着体罚的危险大快朵颐。

在长期与教练的对抗中，我们也研究出一套又一套的方案来隐藏我们的零食。

那时候，我们住的运动员宿舍一共有六层，从二层到六层住着不同项目的运动员，六层的大平台是体操女队每天晚上睡前集合点名的地方。每层楼梯与电梯之间都有一个不到十平米的空间，唯一摆放的物件是一个很大很大的铁筐，给我们每个房间倒垃圾用的。但是我们的零食包装，零食垃圾都不敢直接扔进去，因为鲍导经常检查六楼的垃圾筒，而且我们一直怀疑，当时定点来打扫卫生的阿姨早就成为了鲍导的线人。因为每次我们偷偷用报纸裹着零食垃圾扔进垃圾筒，第二天就被鲍导发现了罪证。

后来，不知道是谁提议说可以将垃圾扔到五楼的垃圾筒去，大家听罢觉得这个暗度陈仓的主意简直聪明绝顶。于是，到了晚上我们就在各自的房间开始疯狂大吃，话梅啊，瓜子啊，饼干啊，雪糕啊……简直是饕餮大宴，偶尔还来个流水自助餐。我们几个姐妹吃完后捧着肚子躺在床上，想到可以将垃圾扔在五楼，忍不住咯咯偷笑。

就这样，我们吃了好几天的零食，每次上秤都深吸一口气，觉得这样可以让自己的身体尽量轻飘飘一点。大家都过了关之后，还不忘眼神交流一下，暗自得意。

有一天下训后，也不知道谁说了一句“我感觉好日子快到头了！”，吓得我们当晚又集体疯狂开吃，简直到了“此时一别何时见”的境界。

没想到一语成谶，隔天晚上，所有入选奥运名单的运动员以及候补队员被要求提前集合。鲍导指着没有任何零食的垃圾筒问我们：“你们把吃的零食垃圾都扔到哪儿了？”

大家埋头看地。

鲍导又问：“你们都没有吃零食吗？”

大家不约而同抬起头，像拨浪鼓一样使劲摇头。

鲍导也不说话，直接带我们下了楼。

我们每下一阶楼梯就心跳加速，心中暗自希望鲍导千万不要停在五楼。结果，五楼，目的地到了。

鲍导指着一堆堆的饼干盒，冰激凌纸，话梅袋子，问：“谁吃的？”

我们都装傻，互相看了看，又挠了挠脑袋，异口同声道：“不知道啊！”其中一个队友最后还补了一句：“女篮队员吃的吧！”

这下鲍导真的火了，她说：“你们真够团结的。既然这样，今天大家就学雷锋做好事，把五楼所有垃圾全部清理了！每个角落都得打扫干净！”

后来，我们才知道原来那天碰巧电梯在维修，鲍导不得不爬楼梯，行至五楼时，发现了这一壮观的景象。而这个时候，女篮队员根本就不在北京，整个队伍在外集训。后来，男队友们知道后还打趣地说我们真够笨的，也不先搞清楚情况再撒谎，还不忘挖苦我们说：“以后就把零食垃圾扔到我们男队三楼来，方便你们嫁祸于人。”但是，谁敢扔在三楼啊？哪儿有男队员每天吃话梅吃瓜子的啊！

被鲍导训话后的第二天早晨，女队总教头陆导在集合的时候慈眉善目地说："对于那些容易长体重的人来说，你们得自觉点。吃不吃零食我不管，只要每天能达到要求的体重，不超标就行，练不练得动是你们自己的事。"陆导这番话听上去非常宽容，实际上我们心里都知道，一旦超过了体重指标，生不如死的体罚轻而易举地就能从陆导嘴里跑出来。

1996年奥运会之前，我还不是发胖最厉害的时候，但由于当时高低杠是我的第一强项，所以为了让杠上的动作保持轻盈大方的姿态，对体型的要求就变得格外严格。再加上，那时候队里已经明确了我要在这届奥运会上使用"单臂大回环接单臂京格尔空翻"这个独创动作，所以为了保证动作的成功，决不允许出现因为体重增长导致动作变形的失误。于是，监督我体重的重任就交给了始终对我非常严格的张导。

训练前先上体重秤。如果超过标准，哪怕是一两，就立刻开始来个400米一圈的20圈跑。如果再被发现超标，那就穿着不透气的出汗服去32°C以上的跳水馆里跑100圈。那时候，我不会游泳，每次跑到50多圈的时候，就很想一头扎进5米深的水池子里终结这一切。但是，自杀的勇气我还没有，所以每次都只能在无数次的组织不同自杀行为的幻想中跑啊跑啊。后来，在北大读书的时候，翻阅到一首顾城的诗，觉得特别能理解其中的画面以及诗人那无休止的痛苦。顾城写道："我在幻想着，幻想在破灭着；幻想总把破灭宽恕，破灭却从不把幻想放过。"

这种在高温室内跑步的方式是我当时最害怕的一种减体重形式，所以每次忍不住往嘴里塞进一块巧克力，立刻就吐了出来，甚至还赶紧冲进水房，将嘴里的甜味涮掉，生怕糖精进了体内增加体重。

直到有一天，体操男队的队员们周日在跳水馆玩闹时，不小心掉进了水池，差点闹出人命来之后，体操队领导才下了死命令禁止任何体操队员进入跳水馆，我的跳水馆跑圈生涯才得以截止。我当时多想

买十包话梅糖去感谢那个掉进水池的队友啊！

不过，此消彼长，旧的方式被禁止后，新的方式又产生了。为了减体重，我常常进桑拿房。而那时候，我们都太小，很多事都不懂采用正确的方式，就跟着之前的师姐们学习效仿。走进桑拿房之前也要穿着出汗服，一进去就是40分钟以上，直到身上的汗水被蒸干。有一次训练完，为了减到教练给我还差半斤的指标，课后我在桑拿房里待了一个半小时，直到晕倒后才被抬出来。

想要减肥的朋友们，这种方式并不科学，切莫模仿。因为桑拿的目的是要将毛细孔打开让汗水流出来，但是我穿的是不透气的塑料服，不仅堵住了汗水，还因为塑料的材质在高温下会变得很烫，坐在里面一动都不敢动，因为碰到身上的服装会烫疼皮肤。每次坐在里面就像被点了穴道的人一般，根本不敢动弹。



虽然那时候，我们都知道流失体内水分不等于减肥，只要喝一杯水就被打回原形。但是，这样的行为的确是当时唯一一个能在短时间内使体重在秤上表现出来减轻的最直接有效的方式。而那时候，我们这一代运动员和教练员为了出成绩，不惜一切代价地尝试着各种手段，因为让国旗在世界舞台上升起来，在当时是我们从事体育运动事业的人共同的目标。人类每一项伟大事业的成就，都是在一代又一代人的尝试下，一寸一尺地获取经验，从而成功的。长大以后，回想这一切，尽管当时的训练有些残酷，但是能为日后的下一代甚至更后几代体育工作者奠定不断改良的基础，我们再苦再累也甘之若饴。

桑拿给我的特殊回忆太多了，直到退役这么多年，我几乎是不进桑拿房的。每次朋友们去温泉度假，我才被迫陪朋友们进桑拿房享受这一健康的娱乐形式。坐在桑拿房，大有一种“旧时天气旧时衣，只有情怀，不似旧家时”的感触。

15

1996年4月，队里派出奎媛媛、吉丽和我去参加在波多黎各举行的世界单项锦标赛。这次出征目的很明确，队里希望我们三个能在自己的强项上有所收获，同时也算是提前审核最终在亚特兰大的赛场上能为中国队增加夺金点的可行性。

我们每个人都允许报名两个项目。奎媛媛报了平衡木和自由操；吉丽的强项是跳马和自由操；而我报了高低杠和平衡木。

从这个报名项目可以看出，平衡木确实是中国队的强项。同时，也能看出当时在队里的奎媛媛和吉丽已经成为了填补中国女队“跳自”两项缺乏人才的非传统型选手。尤其是在禹璇退役后，吉丽的跳马和自由操水平不仅在国内首屈一指，即便是在10分制的规则下，她的难度也可以在国际赛场上名列前茅。在程菲历史性登场之前，吉丽的跳马绝对属于当年中国女队在国际赛场上的黑马。

在高低杠项目上，俄罗斯一代名将霍尔金娜当时正是气势如虹，正待大放异彩的时候。队里安排我去比赛，主要是希望用我的难度和编排对她在比赛中形成有力的冲击。更主要的，也是要将我苦练一年的独创动作“单臂大回环接单臂京格尔空翻”拿到国际赛台上展示。因为，如果这个动作成功，或许就可以和刚在1995年欧洲杯独占鳌头一人独夺四金的霍尔金娜形成抗衡。这样一来，三个月后的奥运会上，中国女队就又多了一个争夺金牌的焦点。

因为这是我们第一次参加世界锦标赛单项比赛，所以我们三个也

算是提前进入了奥运备战状态。可是，在紧张而有序的赛前训练中，我竟然又不幸地受伤了。

这个事故发生在一次高低杠的训练中。当时我从高杠完成了倒立后跳下来，不幸踩到了有十几公分高的垫子的边上。由于腾空时并未料到会踩空，因此左脚踝一碰到地上就致使左脚踝关节外侧的两根韧带同时断裂。那时候，离比赛只有两周了。赛前受伤，仿佛成了我每次出征前不断循环的噩梦。

受伤后，等待队里通知是否继续参赛的日子是难熬的，跟高考完等待分数公布时的心情应该一模一样。只是，这一次，我的煎熬很快就结束了，快得让我还来不及考虑应该如何带伤应付接下来的比赛。

接到队里通知一周之后，我们就要出发了。出发之前，经过紧急的治疗，在伤患处打了几针封闭，但是左脚还是痛得无法保持正常的行走步速。这一周的训练，我只能练习上肢的高低杠动作，即不带上杠动作和下法，只能训练杠中的成套动作。平衡木也只能静止站在木上寻找木感，以及比划手上的舞蹈动作。

一般出国比赛都是由邀请方来出机票，所以在主办方节约成本的前提下，长途跨国飞行从来都不是直达。虽然现在去波多黎各很多时候还是需要从美国转机，但是一般航程都可以控制在二十小时之内。但是，当年我们去比赛的时候竟然飞了三十多个小时才到达圣胡安市。

由于高空飞行，客舱气压使得我脚上的血液不能正常循环，患处被挤压得一阵一阵地痛，左脚越来越肿。第一趟十二个小时的飞行，我根本无法闭上眼好好休息，脚上的痛疼直接导致我内心的紧张，脑子里开始胡思乱想，真不知道自己能否带伤上阵。又想到，奥运前的这次比赛，不仅是我为新难度动作争取亮相取得认可的机会，更是磨练赛场心态适应赛场氛围的重要课程。

郭导和张导培养了我这么久，也是第一次两个人一起带我出国比

赛。我内心很想同两位教练一起在国际赛场上为国争光，也算是对师恩的一种直接回馈。可是偏偏脚伤来得始料未及，猝不及防地搅乱了我赛前的信心。

对于此次带队出征，郭导和张导自然也是非常重视，绝不怠慢。

中途转机休息时，两位教练怕我们因长途飞行而松懈了思想和竞技状态，于是，张导让我们在候机厅相对隐蔽的地方靠墙做倒立以及做一些平衡木的基本功。我们三个小姑娘在候机厅的“体操表演”竟然还不断地赢得了其他旅客的阵阵掌声。

经过了三十多个小时的辗转，到达圣胡安机场的时候，我的脚已经肿得完全穿不进运动鞋了。我只好将运动鞋放进背包，将左脚绑上厚厚的绷带再套上袜子，让两只脚的高度得到了大致的平衡后，才跟着队伍一瘸一拐地过了海关。

当天晚上，队医就从酒店借来了一个铝皮圆筒，里面装满了冰块。我的左脚放在里面半小时，几乎失去了知觉才得以消肿。在外比赛，这种紧急治疗就是最好的治疗手段。

睡觉前，望着窗外积云低压，大有一种乍暖还寒，锦书难托的凄凉。

离比赛还有三天，所以第一天我们到了场馆进行了适应场地训练。训练前，郭导和张导给我制定了具体的训练计划。打了封闭之后，主攻高低杠，因为毕竟是要带出“单臂大回环接单臂京格尔空翻”这个动作，力争一次性成功，取得国际体联裁判组的认可。在平衡木方面就视伤情来定，实在不行就干脆放弃这个项目的比赛。但是，即便是留出了最后的退路，我还是必须要登上赛台适应平衡木的场地。由于我的左脚是我平衡木整套动作中占主要作用的支撑发力点，在适应训练时，我根本不敢做高难度的动作，因为生怕一发力左脚的伤势就变本加厉。

平衡木是我平时的强项，自然也是我训练上能获取成就感的项目。但是，大赛开赛前，站在上面我竟然连做一个稍微有难度的跳步都异常困难。这使得我痛心疾首，忍不住蹲在平衡木旁边嚎啕大哭。

这次来波多黎各参赛出发前，领导们一再强调："出去训练和比赛，代表的不仅仅是个人，而是整个中国队的形象，要注意风貌。"

我很想努力控制好内心撕心裂肺的情绪，不希望这种"不顾形象"的样子被他人看见。但是当内心情绪上涌，越是想控制就越是觉得委屈，眼泪像离弦的箭不受控制地往外冲。张导对我赛前这种意志品质薄弱的情况非常不满，一时也无良计可以给我帮助，只能任我发泄。



在接下来的两天训练里，我的平衡木依然不能有所恢复，我也失去了比赛的信心，甚至一度想放弃比赛。

幸好，我在高低杠的适应训练中比较顺利。这或许跟之前把所有思想包袱都放在了如何对待平衡木的左脚受力点上有关。面对高低杠，没有过多的负担，练起来也就顺手很多，再加上，高低杠的这套动作在之前的训练中已经比较纯熟，稳定性比较高，所以在试了一两次杠子的弹性之后，郭导问我是否做好了准备做"单臂大回环接单臂京格尔空翻"，我深呼吸了一口气，重重地点了点头。这个使我磨破了几百次手皮的动作，已经成为了与我血肉相连的战袍，我要披上它斩金夺银。

站在波多黎各世锦赛的赛台上适应训练，第一次上杠的"单臂"动作非常顺利地就成功了，两位教练都为我感到高兴，我也信心百倍。于是，我们逐渐开始将这个高难度动作加入成套当中。慢慢的，两天适应性训练，我的成套也逐渐稳定，其他国家的选手看见我高低杠成套下来之后，都对郭导竖大拇指。尤其是在最后一次赛前成套的时候，和我们一起前来适应场地的霍尔金娜在我完成动作之后，也对我竖起了大拇指，使得我们师徒三人更是斗志昂扬。

2008年，十二年之后，我和霍尔金娜在北京的奥运场馆相见。因为各自工作关系，只能彼此远距离地挥了挥手，她如花绽放的笑容一下就将我带回了那个曾经和她友好竞争的年代。每次比赛，只要相遇，我们都会拥抱，把最好的祝福送给对方。因为，每一个运动员都深知，能站在这个赛台上比赛，不是一蹴而就的功夫。我们尊敬对手，是因为我们都经过了刻骨铭心的训练，才能为自己的祖国而战。也更因为，我们曾经在不同的赛场上给过对方温暖的鼓励。

比赛前一天晚上，郭导和张导商讨着第二天比赛的细节。两天的比赛，第一天预赛，第二天决赛，关于高低杠上这个“单臂”动作什么时候使用是一个不得不费心推敲的环节。

如果第一场预赛就用，万一发生意外，动作变形成套失败，不仅不能进入决赛，还失去了为这个动作争取在奥运前亮相的机会。但是如果预赛不用，万一“一般套”也出现失误，无法进入决赛，这个“黑马”动作也就夭折在半路。经过教练反复的讨论，最终决定预赛就用。第一，教练们相信我对这个动作的掌握；二来也希望通过预赛采用这个动作锻炼我的心理素质，并且如果成功进入决赛，再次使用也是让我在奥运前多一次大赛时采用这个动作的经验。

决定了这个动作的使用之后，教练们又开始商讨我是否比平衡木的问题。张导认为，平衡木项目没有自由操那么费脚，如果在同样的伤患情况下，自由操可以放弃，但平衡木却应该坚持带伤上阵，锻炼一下意志品质。教练也征询了我的意见，我说只要不影响高低杠比赛，我什么困难都不怕。上就上！

无论是在赛场上，还是在生活中，气度决定着成功与失败。没有战胜自己的气度，就没有战胜他人的成果。

既然决定了上平衡木，那么伤处必须处理。队医当时诊断的结

果是，由于左踝关节外侧韧带断裂之后没有得到充分的休息，无法消肿，所以在关节与韧带之间有炎症，引起了大面积的积水。这样的炎症会一直伴随着痛疼感不断刺激神经，肿胀不消也会影响我踩地时的感觉。为了解决这些问题，让我顺利踏上赛场，队医给出了两个解决方案：一，抽水消肿；二，打封闭。

到了赛场，正式比赛之前的准备活动结束后，教练组和队医做出了第一方案，决定先消除肿胀。队医拿出比平时打封闭粗五六倍的针筒，准备抽水。队医说，抽水会有点痛，所以得咬牙忍住。我果断地伸出了左脚，毫不示软。

由于左脚当时肿胀得非常厉害，所以队医将针头插进去之后没有找到准确的位置，只得将针头在皮肤和骨头之间来回转动，寻找伤处。当额头的汗水滴进了眼睛，我才意识到我已经痛得体无完肤了。终于找到伤处之后，脚上的液体也缓缓从透明的针管里流出。虽然抽出来的时候是一种锥心之痛，但是看着肿胀一点点地往下消，内心又有一种因渴望比赛而产生的兴奋。由于炎症太深，抽水到了后来就越来越困难。慢慢的，液体也变成了黄色的脓水，抽到最后都是红色的血水。痛感无法抑制，泪腺全线崩溃，但我知道这个时候观众们都入场了，自己必须忍住，一声叫唤都不允许从嘴巴里发出来。

原本以为，消肿之后的脚会没有那么痛，但殊不知，炎症没有消除，之前习惯的痛楚感虽然消失了，新的痛点似烧烫了的钢针不断地钻进脚里。望着“没了馅儿”的左脚，我使劲呼吸，努力回避疼痛感不断来袭。

由于不能完全地适应新的痛感，左脚也就找不到惯有的发力点，所以不敢随便发力。一套平衡木比得真是战战兢兢，心思根本无法集中在动作要领上，在空翻落木的时候必须咬紧牙关，做好对疼痛的准备，以便强迫自己站稳在木上。一套动作就这样胆战心惊、晃晃悠悠地做了下来。我的自我感觉糟透了，虽然教练给了我鼓励的拥抱，但

我对自己刚才的表现完全不满意，甚至都不知道刚才发生的一切，我是不是真实地经历了。休息时坐在长椅上，我呆呆地望着赛场内的场景，努力与脚上的疼痛感天人交战。

没有料到的是，我的平衡木居然进了决赛。这算是功夫不负有心人吗?

高低杠的比赛，由于新动作在适应训练时非常稳定并且质量颇高，所以心理顺畅很多。赛前，我们反复检查好自己的护掌，确定杠子的杠面是否不滑。

细心的观众一定都看到过，每到了高低杠比赛前，每个队伍都会提前上赛台抹杠子，这是为了防止杠子太滑导致动作失败。然而，每个国家都有自己的习惯。高低杠除了用白色的镁粉外，还要掺入白水、盐水和蜂蜜这三种“秘密武器”进行调和。为了防滑，每个队伍都有自己的一套方案。

那时候，中国女队习惯用盐水混合镁粉。欧洲选手则全部采用蜂蜜兑镁粉。因为美国队大部分队员都要带护掌，所以采用白水掺镁粉的方式涂抹杠子。

在这次比赛中，和我同组比赛的选手都是采用的蜂蜜混镁粉的方式来涂抹杠子，包括霍尔金娜。但是我的皮护掌和蜂蜜接触后会产生化学反应，反而使得杠子更加湿滑，所以赛前抹杠子的这个看似不太重要的环节对我来说却是至关重要。

出发来比赛之前，我们在队里就进行了实验，如果前面是用了蜂蜜掺镁粉的抹杠，那么我只要带上皮护掌，一上去就抓滑。所以在分析了同组选手的情况后，我们也非常明确地知道，在我上场前必须抓紧裁判给前一个运动员打分的那不到一分钟的时间，给杠子完成“大换血”的手术。首先是抹水一遍，去掉蜂蜜，再抹镁粉一遍，增加摩擦，减少湿滑，最后再戴上皮护掌握握杠子，找找感觉。

在郭导的协助下，我非常快就完成了杠子的手术。一切都非常

好。我举手示意，该登场亮绝招了！

当我上法握住杠子的时候，我感觉杠子一点也不滑，非常舒适，一下就令我放心不少，集中注意力在动作要领上。“单臂大回环接单臂京格尔空翻”非常顺畅地完成了，观众席发出了很多“哇哦”的惊讶声，我的状态好极了。等我下杠之后，观众席掌声如潮。这套动作我获得了9.787分，以预赛第一的成绩进入了决赛。大家异常高兴，因为这是自霍尔金娜1994年出道以来，中国队第一次领先于她。

第二天的决赛，由于要配合男女器械摆放问题，所以赛制被彻底打乱了，平时女子跳、高、平、自的顺序改成了先平跳，后高自。

平衡木决赛，摆在我眼前的依然是脚伤问题。由于之前抽水后没有足够的时间休息，脚踝里面又积水了，炎症复发，队医不得不给我打封闭。在决赛中，我第一个出场。为了不让封闭的药效失去效果，队医算好了时间，准备活动到一半的时候开始打针。封闭的确是一个急速止痛的急救方式，麻药让我短暂止痛的同时也让我的脚暂时失去知觉。不管怎样，这种感觉比疼痛要舒服多了，至少我可以站上赛台。

也许是因为脚伤导致我赛前没有系统地恢复平衡木的训练，所以我在这个项目上完全没有信心，在第一串两次小翻直体空翻落木的动作中出现了晃动。再加上第一个做会有相对的压分现象，所以最终这个项目我只获得了第三名。但是，我很满足。因为，能登上赛台，我已经战胜了自己，还能获取一块奖牌，这真是对我带伤上阵的一种奖励。

16

在写1996年这场世锦赛高低杠决赛之前，我又翻阅了一次当时比赛的录像。说真心话，这是我最不愿意回顾的一段，也是我每次看到画面就泪流不止的一场比赛。这是我人生当中，迄今为止最大的一次打击，也是最让我痛彻心扉的一幕。如今，当我看着屏幕里那个令我自己都有些陌生的年幼的自己从高低杠上下来的那一刻，那种辛勤训练收获喜悦的神色和赛后的风波，使得我再一次泪流不止。

体操，带给我那么多的欢乐，也有那么多无人知晓的痛。

此刻，北京的窗外雷雨袭来。一道道闪电将静止的云堆毫不留情地照亮。这种过往的伤痛就像夜访钱钟书先生的魔鬼，给整个空间布满了凄凉的空气。我望着大雨如注的城市，不由得莞尔一笑。过去的，即便回头也不会再来，借用钱钟书先生那篇《魔鬼夜访钱钟书先生》短文的最后一句来形容当下对于那场比赛的感触，最不过是“它走出了门，消融而吞并在夜色之中，仿佛一滴雨归于大海。”

1996年世锦赛高低杠预赛后有三名选手并列第八名，所以到了决赛一共有十名选手参加。预赛第一名成绩的签位在决赛中抽到了第五个做。非常不错的顺序，既不靠前，不会被裁判压分；也不靠后，等待会让紧张的情绪不断滋长。

决赛之前，所有人都看好三个人，霍尔金娜，法国的伊萨贝拉以及我。对于我而言，霍尔金娜才是心里最强的对手。虽然我预赛排名

第一，但是她整套动作的编排，在杠上的节奏与动作质量绝对是堪称一流。霍尔金娜排第二个出场，伊萨贝拉第三个比。

霍尔金娜上场了，立刻成为了全场的焦点。

她的第一个空翻完成得非常漂亮，在“黄玫瑰换低杠接正掏倒立接腾身倒立再接腾身180° 飞上抓高杠”的这个经典的动作串时，正掏没成倒立于是做了一个回环并多加了一个“屈伸上摆倒立”。虽然没有掉下杠来并做出了完美的掩饰性弥补，但是在以零点零几分就能决断出冠军的决赛当中，这足以是一个致命的失误。当她团身360°旋下落地时又没有站稳，快速往前小垫了一步作为弥补，禁不住嘴里嘟囔了几句，撅着嘴从赛台上跳了下来，一个人坐在长椅上生闷气。看得出来，这个对自己高要求的天才体操运动员对自己的成套非常不满意。分数出来了，9.787分。

然后，伊萨贝拉也登场了。她在杠上做的“大回环360° 接540° 京格尔空翻”这个当今都很少有运动员能比出来的难度动作，完成得非常好，下法也站稳了。全场观众报以热烈的掌声，比赛进入了白热化。

第四个美国队最有希望冲击奖牌的的多梅尼克出现了失误。此时，我已经站起来准备上场了。

我登场了，冷静地抹杠，思考动作，调整器械，有条不紊。郭导在我准备亮相上杠前小声地对我说：“注意动作要领，腰别松，相信自己。”

深呼吸，相信自己，调整情绪。上法，单臂动作，空翻，腾越，最后下法直体两周稳稳站住。我咧开了嘴向裁判致意。如果读者朋友们有机会温故那场比赛的视频，你一定能发现当时我多么自豪，我甚至为我付出了那么多辛苦换来的成功感到骄傲。我眉飞色舞地张开嘴咬住护掌的纽扣解开护掌，全场观众高举双手，掌声雷动。视频里，

解说员用了“incredible difficult”（令人难以置信的难度）来形容这个来之不易的“单臂大回环接单臂京格尔空翻”。郭导站在器械旁高兴地鼓掌，然后小跑过来和我拥抱。张导在台下接着从赛台上跳下来的我，搂着我，对我说：“做得太漂亮了，比预赛还干净，绝对的优质套！”

我一时也高兴得说不出话来，坐在椅子上休息。其他队的教练员和运动员都过来给我鼓掌以示祝贺。但是，就在这个时候，分数出来了，9.70分。要不是重温视频，我真不知道，当时我的表情瞬间就凝结了，教练员们也呆住了。我只记得当我看到这个分数的时候，我心中才真正地大喊了一句“Incredible！”。

这个分数竟然比我预赛还低！看台上长时间的嘘声一片，观众们不满意裁判组的给分。我完全无法从顺利完成动作的喜悦中回过神来，只听见张导说：“起评分为什么只有9.9？”预赛时，我的起评分确是10分啊！那种内心带着极度恐惧又夹杂着巨大希望重新算分的心情，像是过了好几年的漫长时光。

一时间，内心像是有一幢巨大的建筑物轰然倒下，灰尘漫天飞扬。

对于霍尔金娜的夺冠，我给予更多的是祝福，因为在那个时代她的实力太强了。但是，对于我被裁判组降低起评分确实非常的懊恼。因为，这不仅意味着在接下来的奥运会上，我没有办法为祖国增加一个夺金点，也意味着过去一年我所有的努力，为了练习这个高难动作的所有心血在顷刻间化为乌有。

没等后面的运动员比完赛，我就先退场了。冠军没了并不会让我万念俱焚，而这莫名其妙的扣分让我整个人完全失去了最后一丝的坚强。我躲在没有人的后场使劲哭，那种巨大的悲伤像是山洪爆发，不断地从四面八方袭来。竞技运动赛场上的残酷性，也就在于此，很多时候，你付出了所有的心血，但环境并不允许你生根发芽，迎风招

展。功败垂成，全在那瞬息万变的一瞬之间。

张导和队友们过来安慰我，结束比赛的其他选手走过来也只能报以同情的目光看着我。郭导面色沉重地走过来，对张导不无遗憾地讲述了申诉结果无效的决定。因为裁判组将“单臂大回环接单臂京格尔空翻”这个动作判定为了C组动作。当年比赛时的要求是预赛和决赛不一样，决赛必须多一个D组动作。这个当时在男子单杠中都是D组的难度动作，到了女子高低杠项目中竟然被改判成了C组动作！这样使得我在决赛中就少了一个D组动作，因此起评分也就无法达到10分。（体操比赛中难度动作从A组开始往上叠加，难度越大组别越高，从A到B以此类推，D组到C组无疑是降分的一种标志。）

张导听了之后异常气愤，完全不能理解裁判们的裁决。但是，面对这个裁定，我们只能默默地接受，什么挽回的力量都没有。这种人为刀俎，我为鱼肉的局面，真是不好受。

事后听当时国际体联的中国女子体操裁判第一人，也是后来的国际体联技术委员会第一副主席燕呢喃老师说，国际体联的裁判员之所以将这个“单臂大回环接单臂京格尔空翻”动作判为C组，理由是不利于女子身体的正常发育。她在现场也据理力争，认为竞技体操无论男女，本身就超出了正常的判定规范，有人能创新便是身体可承受范围之内。但是，这种孤身一人舌战群儒的局面，最终是徒劳的。而我面对这样的理由，也只能无奈地苦笑。正所谓，欲加之罪，何患无辞！

赛后，罗马尼亚体操名将，也是罗马尼亚体操协会的荣誉主席，一代体操巨星科马内奇走过来，搂着我的肩膀对我说，她认为我做得非常棒，这一切不应该是这样，我得到的这个分数也是不公正的。我应该得到比这个更高的分数，在她心中，冠军应该属于我。

听到这个曾经创造了在一届奥运会上获得7个10分，前无古人后无来者的体操界最闪耀的明星给予的安慰，我的内心得到了片刻的温

暖。但是那种“无奈朝来寒雨晚来风”，“沧海月明珠有泪”的沉重心情在夜晚又再度袭来。

在我失利之后，郭导和张导的另一个队员吉丽也失败了。她在跳马和自由操的比赛中出现了不同程度的失误，使得我们最心爱的两个教练没有取得应有的功勋。但是，在郭导和张导的带领下，中国队还是获得了一块非常珍贵的金牌。

第一次参加大赛的奎媛媛在这次比赛中获得了自由操的冠军，这也是程菲出现之前，中国女队在自由操上获得的第一块世界三大赛的金牌。

当奎媛媛在预赛以微弱的分差排在名列第一的罗马尼亚名将高吉安之后时，教练组当晚开会讨论了如何争夺这块金牌的方针。在那时候，以自由操为强项的女子选手里面，一般都是四串跟头，实力偏弱的则是三串跟头。

为了能在自由操上获得金牌，郭导希望决赛时奎媛媛能将四串跟头变成五串来增加难度，提高分数，体现实力。在那个并没有规定同样的空翻串不能重复的年代，虽然10制封顶的规则并不会因为多一串难度就造成起评分的增加，但是如果成功做下来却又是一种实力硬当当的表现形式。

郭导和张导都认为媛媛的能力足以应付临时多加的一串前直360° 空翻。于是，郭导将这种想法报给了在北京大本营的奎媛媛的指导教练陆善真指导以及体操队的领导。在得到一致通过之后，教练组和媛媛都决定放手一搏。

在决赛中，媛媛没有辜负教练组这种冒险的决定，五串跟头配以俄罗斯风格的音乐舞蹈，漂亮地完成了这临时更改的新成套，与老将高吉安并列第一，获得了实属难得的自由操金牌。

全部赛事结束后，俄罗斯体操名将涅莫夫被评为“最受欢迎的男运动员”，而我被评为了“最受欢迎的女运动员”。当大会宣布领奖时，在场的很多观众都起立为我鼓掌。或许他们正是以这种方式宽慰我这个哭红了鼻子的中国小姑娘吧。

就这样，和1995年一样，我和队友们怀着希望出发比赛，最终，我只能陪伴着队友的胜利，一同归来。

回到宿舍，看到平时为了训练“单臂大回环接单臂京格尔空翻”这个动作，每天用来削掉手皮的刀片静静地躺在抽屉里，不由得又红了眼眶。

那种面对奥运来临，自己突然失去了最佳战袍的心情，无需赘言。



许多年过去了，我始终不愿意将内心这段伤感的记忆整理出来，每次都是隐约想起，隐隐作痛，迅而回避。书写，让我将这块心中潮湿的记忆搬上了台面，像是晒过了太阳，得到了舒缓。当我在深夜随着键盘的敲击，打下这一行行文字后，1996年的世锦赛折戟沉沙的过去也将随之远去。

有道是，语已多，情未了，回首犹重道。

又道是，休寻折戟话当年，只洒悲秋泪。

17

“璇姐！”回国后开始备战奥运会训练前夕，某一天训练结束后，我从女队馆走出来身后传来一声熟悉的乡音。

我循声望去，李小鹏笑嘻嘻地站在我身后。

“你怎么在这里？”我和小鹏很久不见，但当我一问出这个问题，我就反应过来，小鹏一定是被破格招进国家队了。当年，陆莉姐、禹璇、周敏和我从湖南队上来，都是没有经过集训就进队的。

“我进国家队啦！”小鹏高兴地告诉我。那时候的小鹏，稚嫩可爱，中国男队的一路兴衰风雨还未曾洒在他的肩膀上。

我和小鹏都来自湖南长沙，从8岁开始，我们就在同一个体操房里面训练。小时候，他几乎不和女队员讲话，但他和同组的男队友玩起来，那简直就是孙悟空上了玉皇殿。

或许是女子体操运动员的在役时间和出成绩的时段比男子运动员要短很多，所以当时刚进省队的我在被教练提着一路奔跑，应付各类比赛增加训练难度的时候，小鹏正在馆里做基础训练。有关那时，印象最深刻的画面是，每次我们训练结束，经过男队器械区的时候，都能看到小鹏的教练易老师在帮他压横叉和韧带。那时候，他那股子聪明劲儿从眼睛里滴溜滴溜地转出来，所有人都知道，这个小男生将来必成大器。

在省队的训练馆里，虽然小鹏当时还没有上难度，但是在训练中他天生的协调性和反应能力，已经使得各位教练赞不绝口。所以，小

鹏的破格入选，我一点也不奇怪。更何况，那时候正是湖南体操在全国出类拔萃，蒸蒸日上的阶段。女队的苗子层出不穷，男队自李敬师兄退役后，所有人都把希望寄托在了小鹏这根“独苗”身上。

小鹏的调入使我倍感亲切，万分高兴。在陌生的北京城，在由来自五湖四海的队友们组成的国家队里，来了一个从小相识又在一个馆里长大的队友，那种“老乡见老乡”的感觉真到了“两眼泪汪汪”的地步。

湖南人爱吃辣椒。所以，我在国家队训练的时候，妈妈总是会定时给我从家里邮寄过来一大堆她自己制作的湖南菜，装满在不同的瓶子罐子里。有时候，还会顺带邮寄袋装的辣椒萝卜、香干之类的速食品。

每次我收到这些来自家乡的食品，我都会拿到三楼找到小鹏，让他挑喜欢吃的。看着小鹏吃得和我一样高兴，真的就是得到了那种“快乐与人分享就会增加一倍”的感受。

我退役多年后，有时间回到长沙，每次遇到小鹏的妈妈，她总是会提起往事，说：“那时候啊，我们要给鹏鹏寄点好吃的，他都说不用了，说璇姐的妈妈寄给她以后，璇姐会给我。”听着阿姨总是乐呵呵地讲着这些往事，我都会不由自主地替阿姨感到骄傲。有小鹏这样一个孝顺懂事的儿子，是阿姨叔叔的福分。同时，我也会为我们当时“湖南帮”的团结感动。小鹏，凌洁，杨云……我们曾先后在国家队的一线战场上并肩作战，结下的友谊像是开在亲情花园中的蔷薇，美好而鲜艳。

关于小鹏，还有一则轶事特别有趣。

小时候，小鹏名叫李鹏。刚调入国家队的时候，在男队训练馆里冷不丁就听见教练大喊“李鹏注意力集中……李鹏不要偷懒……”。没多久，大家都有些不习惯，总觉得指着他“李鹏李鹏”地教训，有点尴尬。

后来，1997年小鹏要和李家军一起上春晚。李宁哥打趣地说："大伙都叫你小鹏，你就干脆改名叫李小鹏吧。说不定跟小双哥一样，多一个'小'字，就拿金牌了！"

就这么打趣的一个提议，我们的队友李鹏就变成了李小鹏，而且，从此就真走上了辉煌的体操冠军之路。

我还记得，那一年，小鹏在李宁哥、小双哥、大双哥、春阳哥和李敬哥的带领下登上春晚的舞台（这也是为体操界的李家军制定的特别节目）。当倪萍姐姐问他是否参加过世界大赛时，他神色自若地回答："还没有。不过我会像我的这几位李家大哥学习，参加2000年的奥运会，力争为国争光。"

三年之后，经过艰苦的训练，经历了无数次的伤病，小鹏一诺千金，真的在悉尼奥运会上为祖国争得了金牌。

2011年，小鹏和安琪带着我和王弢去他在美国加州的新家参观。夕阳西下，站在户外的游泳池边，望着起伏的丘林上万家灯火，听着小鹏正在给王弢介绍新家的装潢和布置，我对安琪说："小鹏吃了那么多的苦，终于过上了幸福的生活，真为你们高兴！"那片刻，小鹏进国家队的画面，小鹏2000年悉尼折桂，2004年雅典失利，2008年北京复出重塑辉煌的画面涌然而至。别林斯基曾经说过，在所有的评论家当中，最伟大、最正确、最天才的就是时间。

作为运动员，我们将自己的岁月奉献给了体操。像所有运动员一样，在未来的日子里，当我们需要评判自己的人生价值时，最令我们欣慰的是，我们每一次回头望向时光，从未有任何的羞愧。

这一次从波多黎各世锦赛回来之后，虽然与小鹏相见甚欢，但由于比赛被评判降组，使我失去了过往的动力，每天心灰意冷地走进训练馆，又疲惫不堪地走出来。那时候，我也开始进入了发育阶段，体重不断增长，状态不断下滑，加上世锦赛的打击，训练总是不尽

人意。

记得有一天，我正在平衡木上做基础动作，一直比较喜欢我的鲍导不无感叹地对负责训练我的张导说："璇儿的状态远远不如95年啊！"望着两个教练的神色，我内心如一潭死水，泛不起一点奋斗的涟漪，只是毫无表情地转过身，垂头丧气地继续做动作。

那时候，我左脚伤患的治疗也成为了队里的当务之急。封闭针成了那段时间和我形影不离的朋友。虽然打封闭并不会成瘾，但是长期使用还是会产生习惯性和依赖性。这种长期反复使用封闭来缓解症状的治疗方式，会让我在训练中慢慢形成条件反射，一旦停止打封闭就会感到恐慌。而且，打封闭时其实非常痛，虽然伤患可以得到一定的缓解，但是体内局部压力陡然增高，也会产生剧烈疼痛。

我心里一直自我安慰，如果这样低迷的状态导致我不能入选奥运名单，那我正好有时间给左脚的伤处做一次完整的康复治疗。这种消极的想法是我对当时自己状态的一种担忧。结果，没想到，我竟然入选了奥运备战名单。

当我知道入选大名单的时候，我竟然一点也不兴奋，甚至更多的是失落。因为波多黎各世锦赛之后，教练组开了会议，确定了我的"单臂"动作因为被降组，所以放弃了这个苦练的动作。那么，显而易见，奥运会对我来说，只是一场观光客的旅行。

当时，中国女队的团体比赛几乎是不可能争金夺银的。这样一来，也就意味着即将到了退役年龄的我，彻底地失去了奥运会上争夺金牌的机会，体操生涯，也将以此结束。

我当时的水平，在跳马和自由操两项上没有高难度，在平衡木上没有太大的亮点，唯一有希望的高低杠也彻底瓦解了。而当时，兰兰在高低杠上还有自己的独门绝学"莫氏空翻"，文静也有标新立异的"反吊前空翻一周半越杠"，原本我还可以凭借"单臂"让中国女队在奥运赛场上形成冲金三保险。可是，世锦赛的裁决让我一无

所有。

面对这样的局面，我已经开始为退役之后的生活做准备。退役后我会做什么呢？退役后，我真的甘心了吗？如果不是“单臂”被否决，我是否真的可以完美地为自己的体操生涯画上一个句号？这些问题在每天睡前翩然而至，失眠，成了那阵子一直困扰我的问题。

爸爸妈妈在电话里知道了我的情况，给我做了大量的心理辅导工作。爸爸说，作为一个运动员，能登上奥运的舞台就是一种成功。要懂得珍惜参加奥运会的机会，而不是因为觉得自己的付出没有得到回报，就自怨自怜。妈妈也在电话对我说，女子体操运动员一般都只能参加一届奥运会，能代表中国队参赛已经是体操生涯的一种骄傲。

为了让我在认识上不只是停留在个人价值实现的层面，爸爸每天都会打电话给我读奥斯特洛夫斯基的长篇小说《钢铁是怎样练成的》，还让我把他认为是重点的句子，一边听一边抄写在训练日记上。

时隔多年，翻阅这些日记，看着自己拙劣的笔迹在日记本上抄写着这样的句子：谁若认为自己是圣人，是埋没了的天才，谁若想与集体脱离，谁的命运就要悲哀。集体什么时候都能提高你，并且使你站稳脚步……（翻页上还抄写着）集体常常能使一个人的才能变得更加聪明和更加有力。

经过一段时间的失眠与思考，我也意识到，即将参加的这一届奥运会是我退役前最大的赛场。即便是没有机会站上最高领奖台，但是能和队友们一起去努力创造女队夺牌的历史，也是对自己体操生涯的完整交代。

在接下来的训练中，我开始有所改观。其实，一直带我成长的郭导也一定是心有不甘，所以在已经决定放弃“单臂”的训练中，还是冥思苦想，在我单臂的成套上又多加了一个前空翻。这样一来，D组的前空翻就可以弥补C组的单臂，而使我的成套可以再次重回10分起评的道

路上。我的夺金点又神奇地出现了！本来已经平复的心情，又像暴风雨前的大海，波澜不止。

虽然后来这个“单臂+前空翻+特卡切夫”的成套组合在之后的全国锦标赛上获得了成功，我也成为了1996年那个年代极少能在高低杠上做三个空翻腾越的女选手，但是在大队伍出发前，教练组还是决定让我将这个动作放弃，回归普通套路。一来，想减轻我对“单臂”错判的思想包袱；二来，还是希望我能采用普通套路，以确保团体赛的稳定分数。

当我再一次知道不能在团体预赛中采用这套10分起评的动作，无法冲击个人单项决赛的消息后，我忍不住哭了。趴在张导的肩上，我的泪像是橘子洲头的湘江水，奔腾不歇。



即将退役的年龄，三番五次地在个人项目上不断获得希望又不断失去希望，我感到极度的无助。正如萧伯纳所言，人生的两大悲剧，一是踌躇满志，一是万念俱灰。

但是，爸爸妈妈和教练们的话语还是对我产生了作用。为了给团体比赛当好铺路石，我在比赛出发前彻底地调整好了状态，准备让自己以最好的心态去参与，用最愉快的情绪结束自己的体操生涯。

18

为了在亚特兰大奥运会上一展体操队的风采，我们大队伍按照惯例，提前两周就出发了。

我们在离亚特兰大不远的小镇训练，目的是提前适应时差和当地的温度与气候。在镇上的训练相比北京，就轻松了很多。因为大赛在即，训练量已经不是最重要的了，调整心态和身体状态才是重中之重。这种轻松的训练也确实使我们的心情得到了暂时的放松。

由于出国比赛，语言不通，又没有什么娱乐。所以出发前，我们都会在随身听里拷贝一些平时自己爱听的音乐，以便在长途跋涉的路上和枯燥无味的训练场上播放。那个时候，女队唯一的娱乐项目就是听音乐，也是唯一的一种休闲方式，搜集的歌曲都是几个小姐妹爱听的。那时候，我们每个人都特别喜欢陈淑桦演唱的《说你爱我吧》这首歌，所以就会在光盘的第一首和最后一首复制这首歌，这样一来，无论怎么听都能在大多时候听到这首歌。

在小镇里，从酒店到训练场馆有一段距离，所以我们每天坐车的时候就让黑人司机大哥放音乐。每次到了这首歌，我们几个就在车里大声地唱，大幅度地舞动胳膊。那种忘乎所以的举动，也是高压之下的一种发泄情绪的方式。

久而久之，给我们开车的司机大哥也会跟着小声地哼唱了，他那特有的腔调唱起来常常让我们捧腹大笑。

两周后，我们要进村了。司机大哥非常舍不得我们几个小姑娘，

离别之时，他突然毫无征兆地对着我们一个个大声唱道："说吧，说你爱我吧……"吓得我们几个惊声尖叫，四处乱窜。湛蓝的天空下，洒满了我们快乐的笑声。

1996年的奥运会，我们女队一共来了八人，由于受限，只能有七人进运动员村，一人作为候补队员在村外留守。

乔娅、兰兰、我三个稍微年长的队员，带着文静、吉丽雅、奎媛媛和毛艳玲四个妹妹。当时，叶琳琳的状态不是很好，所以最终抱憾没有入选进村名单。作为候补队员，常常被大众忽视，实际上，她们付出的和走上赛场的运动员一样的多。

这让我想起2008年，在北京奥运会上的一幕。那时候，我作为TVB的现场主持人，准备采访获得女团冠军的中国女队。我看见作为候补队员的何宁在为女团比赛的小姐妹们加油助威，忙前忙后。当女队获得冠军的时候，何宁也流下了激动的泪水。那一幕，直捣我心，倍受感动。因为，我们过来人都知道，作为候补运动员，她们每天都要拼命地训练，和正式队员一样流泪流汗。为了确保自己随时能作为万一出现状况的队伍中的一员，她们必须坚守岗位，直到把所有正式的队员送进奥运村，直到第一场比赛正式开始的那一刻。

和何宁一样，当年我的好姐妹琳琳也是一直坚持训练到最后一刻。在和我们告别的时候，我看见她眼眶泛红，也禁不住悲从中来，一把将她抱住，内心顿生一种，为了好姐妹，更要好好比赛的决心。

进了奥运村后，女队队员都是第一次比奥运会这种大赛，又都想在这次的比赛中有好的表现，所以一切都跟村外不一样了。气氛异常凝固，感觉一切都非常严肃。训练时，大家没有了笑容；回到房间，也不怎么交流，微笑的力量都没有。整个女队的状态简直就是死气沉沉，极其忧闷。

这次出来比赛，和亚运会一样，由鲍导带着我们几个女孩住。

但是这一次可不比亚运会那么轻松。因为训练不太顺利，我们每个人回到房间都小心翼翼，不敢出声，生怕一不留神就挨一顿大批斗。于是，我们说话都尽量很小声，走路也尽量不要发出动静，到后来，所有在房间发生的事情都变得静悄悄的。

张健和高健两位主任来宿舍看我们。一进来，就发现气氛不对，也意识到这样的状态上战场肯定不行。于是，就委派了当时的队医王大夫上楼来解决问题。王大夫当时在队里是大家的开心果，说话幽默，思维也比较活跃。他觉得我们这样完全是自己给自己制造压力，所以就抓住各种为我们治疗的机会，跟我们开玩笑，逗我们笑。

虽然鲍导不在房间，但是我们还是不敢笑，个个都生怕笑出来会引发严重的后果。直到后来，王大夫倾囊而出，将自己压箱底的笑话都拿出来了之后，我们几个才实在绷不住了，开怀大笑。这一笑，就又让我们几个小姐妹恢复了平素的状态。房间里，奎媛媛终于开始叽叽喳喳地说话了，文静也开始眉飞色舞地讲起了逗趣的小段子。治疗快结束的时候，鲍导走进房间，对我们说："说话那么大声，笑也那么大声，走廊都能听得见！"本来鲍导是想鼓励我们这种轻松的状态，结果没想到，我们不得要领，听罢这番话，所有人立刻又变成了霜打的茄子。

7月19日，时任美国总统克林顿宣布了本次奥运会的开幕。奥运会，正式开始了。

体操比赛向来都是在开幕式之后的第二天进行。开幕式的当晚，我们挤在楼道唯一能看电视的地方，看完拳王阿里举起颤抖的手臂点燃了奥运圣火的火炬坛之后就各自回房，关灯睡觉了。

睡到半夜，突然警铃大作。我由于睡得太熟，所以没有在第一时间听到，等我觉得特别吵闹，迷迷糊糊醒来时，还不知道发生了什么事。迷朦中，我看到和我同屋的兰兰已经穿好了运动服正准备往外

冲。平时大家都说兰兰生活中比较迷糊，当时果不其然，惊慌失措的兰兰已经忘记了同房中熟睡的我。

好在，我们运动员都是训练有素，一分钟之内我就穿好了衣服，拿齐了证件，在鲍导的指挥下离开房间。楼道里，所有人紧跟着紧急指示标记朝逃生的楼梯跑去。下了楼，我惊讶地发现，奎媛媛和文静两人居然在如此紧急的情况，不仅穿戴整齐，连比赛服都穿在了里面。她们脖子上挂好了证件，就差没把比赛用具携带在手上，不然她们当时就可以直接走进比赛场了。我走过去，不禁佩服她们两人电打的速度。文静得意地说："跑圈咱跑不了第一，逃生还不拿个第一啊！"

接下来，越来越多的运动员都在不知发生了什么事情的情况下朦朦胧胧地跑了出来。一大帮人在星稀月明的室外站了半个多小时，才被通知刚才只是一次火警演习，现在，各自都可以回房休息了。

这是我们第一次遇到火警演习。在国外或许非常正常，但是在当年的中国国内，确实很少有这样的举动。更何况，是在奥运期间，第二天就要面临比赛的紧迫关头。所以，我们全部懵了！身旁很多亚洲的运动员都表示了极度的不满，还听见有人用北京话抱怨了一句："这不是整人吗？怎么这么孙子啊！"

事后我们才知道，自从我们这次演习之后，在整个奥运比赛过程中再也没有发生过这种半夜火警演习的场面。对于住在我们这幢楼里的各位亚洲选手，尤其大部分运动员都是来自中国的选手，主办方美国奥委会给了我们一次特殊的见面礼。

第二天下午，女子体操团体预赛规定动作的比赛，我们的签位不是特别理想，被排在了下午比赛。

团体比赛规定动作的比赛，分上下午和晚上分别进行。上下午各四个队伍以及混合队伍（为了进入单项决赛，但又没有组成团体比

赛资格的队伍），晚上也是四个队伍。所有队伍都希望自己能抽到晚上的签位。因为，除了下午比赛裁判的分数比较紧之外，下午比赛的运动员比较容易没有状态。所以，我们都特别想在下午的规定动作比赛中拿到一个非常理想的成绩，以便在第二天的团体决赛自选动作当中，以前四名的成绩排在晚上比赛。

我们赛前个个卯足了劲儿，希望以一个超水平的发挥获取隔天理想的签位。但是，毕竟我们这组队员全部是第一次参加奥运会这样的大赛，压力太大，心理包袱也非常重。每个人都在上场前，感到气压很强，呼吸有些紧促。所以，这场比赛，简直是不堪回首。

高低杠和平衡木是中国队的两个传统强项，居然在规定动作中连续失误。

高低杠比赛，我是第二个上场。这一套规定动作的成套，平时在训练当中，我可以说是百分百中，质量也很不错，可是不知道为什么，我在做腾身抓高杠这个动作的时候——失败了。

我只记得，当我站在地上的时候，脑袋一片空白，来自四面八方的强气压将周围压缩得寂静无声。我甚至不知道自己为什么就站在了地上，像是做梦一般，没有办法醒来。

那种被“以为此刻应该在杠上翻飞，竟突然发现自己站在杠下的一刹”所制造出来的异常恐惧且极度惊愕的感受，一直成为我日后的梦魇。在2002年，我产生复出冲动的那一阵子，这个画面总是不断地在我梦中出现。我常常背着一身的冷汗，大喊着从床上坐起，待清醒过来之后，禁不住抱着枕头痛哭一场。体操曾经给我那么多的荣誉，却也留给我无尽的恐慌。那种断送了全国人民寄托又葬送了中国体操人心血的失误，让我们当初一群十六七岁的少女如泰山压顶。

“我曾被天上的彩虹罚至地狱，幸福曾是我的灾难，我的忏悔和我的蛆虫；我的生命如此辽阔，不会仅仅献身给力与美。”这是天才诗人兰波19岁时写下的诗句。当我在退役五年之后读到它时，禁不住

泪流满面。因为，当年在奥运赛场上从高低杠摔下来，失去感知力的片刻，就像是被命运一脚踩进了地狱，全身心的痛无法抵挡。

在我惨白的1996亚特兰大奥运会记忆当中，我只记得我又上了杠子，做完了接下来的套路。但是，我不记得接下来我都做了什么，靠着长期训练制造出的潜意识，我结束了这项比赛。我走下赛台，沮丧，羞愧，情绪糟糕到了极点。分数出来的时候，我都无力抬头去看。我知道，我这种低级失误不仅给团体比赛扣了分数，也使自己彻底失去了个人项目进入决赛的机会。

我的体操生涯，在奥运会上，提前结束了！



高低杠也是兰兰的强项，她同样需要拿高分，为自己进入单项决赛，为团体规定成套涨分。结果，兰兰在杠上出现了一个虚摆，属于中等失误。这样一个虚摆会被扣掉0.3分，也就基本意味着兰兰也失去了进入单项决赛的机会。

兰兰比了下来之后，我不敢去和她正视。我怕我们彼此一望，意志力会立刻崩塌，只能祈祷自己在接下来的项目中表现好一些，为队伍起到稳定军心的作用。

好在文静在高低杠的预赛中发挥出色，为她自己和集体赢得了一个满意的分数。

换项之后，我们开始比平衡木。

我居然一上去就是一个大晃。那真是禹门三级浪，平地一声雷！又失误了！

我的整个96奥运征程惨不忍睹，不堪回首。正如后来兰兰所言：“我们那年的运气太差了！”

或许吧，是运气不济，也或许，是当年我自身的实力还不够。在平时最拿手的两个项目中连续失败，如今回想起来，不免手心冷汗涔涔。

由于我是平衡木第一个上阵的队员，最主要是教练组放心我的稳定性，所以希望我上去比完之后，给全队吃一个定心丸。结果，没有想到我失败了。接下来，乔娅，兰兰，全部是晃着比完的。后来，兰兰跟我说，当她们看见我这个平时保稳水平一流的队友上去就大晃后，顿然感到今天运气非常之不好，心里也产生了变化，更加紧张更加担忧自己的表现。所以，整个平衡木规定动作比下来，大家几乎是奄奄一息。

规定动作的团体预赛，我们在该拿高分的高平两项上没有比好，在跳自两个相对较弱的项目中也发挥平平。最后的成绩居然历史上第一次败给了乌克兰，掉出了前四的成绩，也意味着，在隔天的自选动作团体决赛中，我们又将在下午比赛。而进入前四，可以在晚上比赛的队伍分别是：俄罗斯、美国、罗马尼亚和乌克兰。

团体决赛自选动作比赛的前一天晚上，张健和高健两位主任以及教练组的所有教练都来到我们的房间，给我们做工作，卸思想包袱。领导们知道我们比得非常不顺利，心情自然也非常糟糕。大家都认为我们是思想包袱太重，太想比好又太在乎结果，所以产生了过度紧张的思想负担。教练组也说，希望我们在决赛中好好发挥，表现出训练水平就可以了。因为预赛规定动作的成绩是要带入决赛的，想要在最后的决赛中进入前三名，争夺奖牌已经是不太可能了。所以，在决赛中，只要求我们发挥自己的水平，放下身上的包袱。

张健和高健主任也给我们分析了下午比赛需要注意的细节。譬如，在下午比赛，裁判的分数给得比较紧，所以不要在场上因为分数问题影响心理，要对分数可能出现偏低的局面有一个正确且预先的判断。另外，由于下午比赛，赛场上的观众并不多，所以赛场气氛很容易变得干涸缺乏动力。作为运动员要适应不同的比赛氛围，尽可能地提高自己的比赛兴奋度。

教练组也仔细排列了第二天决赛时的出场顺序。谁在哪个项目打

头炮，谁在哪个项目要尽量做到什么样的效果，为后面的队友得高分做好铺垫……诸如此类，能详则详。

在出发前来比赛时，郭导一再叮嘱我，到了镇上训练的时候不要放弃对握力和臂力的练习。因为郭导说“单臂+前空翻+特卡切夫”这套高低杠的成套毕竟还是很有竞争力的，他会和陆导商量，在适当的时候派上用场。后来，到了小镇上训练的时候，陆导也指导我练习了普通套和加“单臂+前空翻+特卡切夫”的难度套。训练中，我的状态非常好，陆导也较为满意。当下，我的规定动作已经失败了，个人项目已经与决赛无望，团体赛也不存在保稳定的需求了。所以，陆导希望我带上这个难度套上决赛。他问我是否有信心，我表示自己一定会尽力做到最好。于是，教练组安排我在高低杠项目第四个上，也意味着尽量在后面上场，为团体赛在决赛中抢回一些分数。



到了团体决赛这天，我们因预赛成绩不理想，依然是下午进行比赛。项目顺序是跳高平自。

当天下午比赛的四个队伍当中，我们自然是实力最强的，可是我们都很清楚，我们的目标不是和当天下午的队伍决一雌雄，而是要尽量比好，争取高分，力争把综合分数拉进前四强，保住中国女队的历史平均水平。

当年我们这一代运动员，被称为“中国女队的黄金一代”，因为，我们这组人个个都很有希望在不同的项目上有所突破，所以大家对我们也寄予了厚望。不仅是单项，更相信我们能创造历史，进入团体比赛的前三名。但是，由于预赛成绩非常糟糕，我们甚至跌到了第五名，所以，决赛的自选动作真的到了不容有误的时候。

第一项跳马，大家都完成得不错，但毕竟不是中国女队的强项，所以分数也并没有明显好转。

在高低杠的比赛中，我的“单臂+前空翻+特卡切夫”成套完成得很不错，相当于一个优质套。亮相后，陆导上来拍了拍我的肩膀，也

算是给了我一个极大的鼓励。这是我在这一届奥运会上的第一次发自真心的微笑。但是，在我后面上场的兰兰，还是在一个越杠动作后出现了一个虚摆，所以完成得不是特别令她自己满意。这样一来，兰兰几乎铁定不能进入高低杠的单项决赛了。中国女队出征前，在高低杠项目上设置的双保险也就彻底报废了。文静敢打敢拼，在决赛中保持了较高水准，以漂亮的亮相获得了全场最高分，也成为了这一届奥运会当中，唯一一个进入高低杠单项决赛的中国运动员。

在平衡木的比赛中，可能是受了初赛的影响，心理产生了阴影，所以，我在完成“小翻小翻直体后空翻站木”这串平时非常轻松就可以应付的难度动作时，竟然掉了下来。欲哭无泪，狼狈不已。虽然，后来我以优质套的水平完成了后半段动作，但大局已定，为时已晚。我不仅没有完成大幅度提高集体分数的任务，也失去了在这个项目上进入决赛的机会。

自选动作的决赛总体来说比预赛强很多。下午，我们以第一（排除晚上还没有比决赛的四个队伍）的成绩完成了比赛。为了等待全体队伍的成绩，比赛结束后，我们所有人都没有回到奥运村，随便吃了一些填饱肚子的东西就上了看台。在看晚上决赛的时候，我们非常紧张，因为，我们已经比完了，想要进入前四，只能听天由命了。

那届的决赛完全是在俄罗斯和美国队之间竞争。当时，霍尔金娜已经发挥出自己的领袖气质，带领着俄罗斯队在四个项目中攻城拔寨，但是俄罗斯队在这届比赛中实力的大滑坡却一览无遗。而美国队又冒出了像“美国宠儿”米勒、多梅尼克这样优秀的体操运动员，加上主场作战占据了极大的心理优势。最终，美国队击败了强大的俄罗斯队，获得了这届体操女团的冠军。而我们最终凭借着下午决赛的努力表现，也成功击败了乌克兰队，保住了世界前四的历史水平。

团体终于进了前四，我们自己给自己不断念诵的紧箍咒才得以停歇。女队中，只有我和奎媛媛没有进入单项决赛，所以，我们也就成

为了最先告别奥运赛事的两个人。

回到奥运村，我看见夜空中随风飘扬的万国旗，想到曾经自己那么渴望在奥运的赛场上，通过自己的努力让国旗高高飘起。如今，一切已经成为了泡影。回国后，已经到了退役年龄的我，遗憾地就要与体操告别了。然而，伴随着结束十余年体操生涯的成果竟然是奥运会征程中连续的失败和没有任何一项单项成绩。

那天晚上，兰兰睡得很沉，可能是团体比赛的重压终于化为乌有，身体终于感到了疲乏，可以安心地入睡。而我，瞪着眼睛，望着天花板，一直在动作失败的瞬间不断地钻牛角尖。我感觉我的体操生涯就像是一出悲剧，像是在未演完的时候被观众们喝着倒彩吹着口哨轰下舞台的。现在想来，在当时，与那种悲剧性结束的痛苦相比，过往训练中那些无法言说的痛苦竟显得那么不重要，不真实，不具象。那个年幼的我也无法将这种悲伤的情绪理性化，因为倘若当时还要让我花多一点的力气去抵挡这样悲痛的侵袭，我宁可继续疼痛。我悲伤得不再愿意为任何一件事付诸努力。

辗转，流泪，恐慌……

梦，有时候是屠宰场，偶有时候也是避难所。在那个丧失一切的异乡，在那个到了几乎不敢想象退役以后的未来日子的夜晚，梦给了我最大的救赎，将我带离刺痛的现实，进入休眠的世界。

只是，梦里的我，一点记忆都没有。

19

团体赛之后，我和媛媛因为没有单项比赛了，思想也彻底地散架了。特别是我，年龄也比她大一些，在当时那个认定中国女子体操选手的竞技状态只能参加一届奥运会的年代，我已经开始准备面对退役之后的生活了，每天都在彷徨中煎熬。

由于完全地松懈，我的体重在几天之内暴涨了五六斤。曾经十指交扣一使劲就知道自己今天是否长了体重的日子，那种长一两肉都要提心吊胆的岁月一去不复返了。那个年龄段的我，除了化悲愤为食量，别无他法。

也不知道那阵子是不是心情不好，所以做事特别容易冲动。那段时间，我和媛媛特别爱惹得鲍导和陆导生气。陆导常常教育我、兰兰和乔娅三个大队员，说我们不懂事，又批评媛媛、文静和吉丽太调皮，只有毛艳玲从来都没有挨过批评。

因为无事可做，也因为内心过度的忧郁导致了在行为上不断追求刺激，所以，我和媛媛一逮住空闲时间就在奥运村里一顿瞎逛，四处去和别国代表队的运动员换纪念章啊，纪念服什么的。没有比赛的日子，我们只能把搜集纪念章当成了在奥运村余下日子里最重要的功课。

有一天，我们俩突然在地图上发现了一个大秘密。在奥运村的每个食堂里都有一个不同造型的纪念章，如果把这九个食堂的纪念章都搜齐的话，就能拼出一个这届奥运会火炬的造型。我们俩如同阿里巴巴发现了四十大盗的财宝一般，兴奋地拍马杀将而去。

我们每次出门都乘坐奥运村内为大家提供的电瓶车。当时的电瓶车是一节一节连在一起的，所以我们就管它叫“小火车”。由于很多运动员不太熟悉村里的道路，所以坐在小火车上往往很容易过站，为了节省时间，很多人选择跳下来。这种跳小火车的行为非常危险，为了怕导致运动员受伤影响成绩，中国代表团特意召开了各队代表团会议，明令禁止了跳小火车的行为。

在我们为集齐九个食堂纪念章瞎逛的某一天，我们俩坐在小火车上突然找到了一个特别偏僻，平时很难经过的食堂。坐在车上，我们俩指着食堂简直是喜上眉梢。可是小火车没有到站，还在前进。眼看着纪念章就要远去，我们俩心急如焚，一商量，管不了那么多了，跳！



三下五除二，我们俩背好自己的包，手抓着胸前的证件就往下跳。我跳下来后一转头，看见媛媛也跟着跳了下来，但是她竟然没有站稳，跪在了地上。因为车速比较快，所以媛媛没有控制好身体，顺势就趴在了地上。就在她啃地的瞬间，迎面开来了一辆坐满了中国代表团成员的团车，车里坐着代表团的领导，一看我们的队服和身材样貌就知道我们是体操队的。我赶紧抓起媛媛，两个人头也不回地跑了，还乐呵呵地去换这枚精致的纪念章。

没想到，等我们俩爱不释手地捧着纪念章回到房间的同时，我们跳小火车的劣迹也传遍了整个体操队。据说，当时我们体操队还因此被点名通报批评了。陆导走进来，把我们两个连单项决赛都没有进的人痛斥了一顿。现在想来，我俩这真是一副体操队败家子的行为啊！

在之后的训练中，媛媛和我除了陪还有单项比赛的队员进馆训练之外，每天照样不顾一切地在村里闲逛，借以打发这种内心极度孤独的时光。教练们也无暇顾及我们两个人，因为后面的单项决赛中，文静的高低杠仍然是最有希望的夺金点。

尽管除了我和媛媛，其他人都进入了单项决赛，但是，中国女队传统强项平衡木竟然没有一个人进入决赛。这让一直宠爱我们的鲍

导非常不高兴。在平衡木这个项目中，中国女队几乎每届比赛都有人进入决赛，这一届还被称为“黄金一代”。在鲍导看来，真是丢脸之极。所以鲍导在训练时对我们也格外严厉。

有一天鲍导带我们大家训练跑步。在一个一圈大于四百米的操场上，鲍导要求我们以每圈一分半的速度跑三圈。大家嘴里嘟嘟囔囔地抱怨着说怎么可能一分半跑下来，还三圈！跑到一半的时候，集体都来了情绪，也不知道是谁第一个减缓步伐，跟着我们全部都减速了。由于我们不是鲍导直接带的队员，所以也不敢停下来。只有乔娅，作为鲍导直训队员，竟然不跑了，一步一步地走了起来。我们几个都被这一幕吓得睁大了眼睛，但是谁也不敢就此照猫画虎停下来散步，所以还是在小集体的慢跑中朝着鲍导跑过去。一圈跑了三分多钟，等乔亚到达终点的时候，一圈竟然走了七分钟，把鲍导当场就给气炸了。鲍导指着我们一群小丫头说：“你们简直就是和我对着干！”

晚上陆导就从鲍导那里得知了我们下午跑步训练为非作歹的行为。我们怕陆导给我们更严厉的说辞，一个个站在教练组面前使劲埋头，生怕谁视线一被教练对上就迎来一通劈头盖脸的责骂。结果，没有想到陆导那天大发慈悲，轻言细语地叫我们不要背着负面的情绪，毕竟后面还有比赛，我们女队还有任务需要完成。我们几个虽然一直没有抬头，但内心却相当佩服乔娅当时爆发的行为，不禁内心窃笑。后来，大伙聚会聊起这事的时候，想起当时的场面和鲍导生气的模样，个个笑得上气不接下气，又真心觉得当时我们太不懂事，把鲍导这个像慈母一样对待我们的教练给气得够呛。

女子体操的单项决赛日终于来临了。

文静以预赛第一的成绩进入了最后的高低杠决赛。据文静回忆道，按照预赛成绩，她最后一个上场。而预赛排名第二的霍尔金娜则在文静之前，第七个登场。

这是非常有利的比赛顺序，更何况，文静已经在预赛中完败了当时在全世界媒体中夺冠呼声最高的霍尔金娜。

比赛开始了，我们在看台上为文静冲击这个奖牌摇旗呐喊。

霍尔金娜在开始比赛前，神情严肃，因为对于毕文静这样一个强大的对手来说，霍尔金娜不可能没有压力。她在准备开始比赛时，站在低杠前自顾自地念念有词，然后镇定地转身走向起跑的地方，起跑，上杠，以一套完美的成套完成了高低杠的比赛。霍尔金娜每次高低杠的下法都让人感觉她要往前倾，但是她每次都能在这个角度找到最好的定点，确保下法纹丝不动。她获得了9.85分的成绩。

我能想到文静当时的压力，毕竟胜负就在短短的四五十秒。对于预赛第一的文静来说，决赛这场战斗，她必须拼得更加完美。

文静和霍尔金娜的上杠方式一样。在我们那个年代，几乎百分之八十的女运动员都采取这种并腿跳上的方式。越杠，腾身抓高，惊险刺激的编排，动作堪称完美。看台上的我们拳头都攥紧了，几乎不由自主地站了起来。当文静最后一个空翻也漂亮地完成之后，我们所有人都已经准备为她的金牌喝彩了。可是，天意弄人，文静突然在摆倒立转体180° 时闪了一下腰。这个看似很小的错误，但在奥运大赛上却是致命的。下法站稳的文静开心地笑了，我们所有人屏气凝神，真希望裁判手上的分数稍微松动一些，把这个奖牌奖励给文静。

最后结果出来了，文静最终以0.013极为微弱的分差输给了霍尔金娜。我们都万分遗憾，因为中国女队最有希望的夺金点丢掉了。那一天，是文静的生日，7月28日。中国体操代表团和陆导内心充满了遗憾，我们也为小姐妹的微弱分差感到气愤，一个劲儿地批判裁判。但是，文静这个坚强且乐观的姑娘却不断安慰我们，告诉我们获得第二名，她也特别高兴。

兰兰也曾经说过，在高平两个强项无缘决赛，全能又错失了冠军

之后，她也哭得很伤心。到了最后一项跳马，因为并不是她的强项，所以无论是她个人，还是整个队伍，对冲击这个金牌几乎没有做任何的期待。

但是，体操比赛场上的局势真是瞬息万变。

第一个出场，主场作战的美国队员多梅尼克第一跳就朝前跨出了垫子，只得了9.662的低分。第二跳又朝前跳出了垫子，只获得了9.649分。

兰兰第二个出场，虽然难度不是最有竞争力的，但是完成度确实特别的好。第一跳获得了9.825的高分，第二跳又获得了9.768的好成绩。从场上下来的兰兰对着大屏幕笑了，全世界的观众通过镜头看见了这个东方姑娘的美。后来在一次采访中，兰兰形容比完后的心情。她说，结束完自己的比赛后，就很轻松、很随和地看着别人继续比赛，因为这块金牌除非发生很多意外才能落到自己这里。

第三个上场的罗马尼亚名将，奥运会前刚结束的世锦赛跳马冠军高吉安两跳分别获得了9.8分和9.75分。紧接着，19岁的俄罗斯女队队长加利耶娃两跳分别出现了失误，获得了9.787分和9.743分。

我们在看台上看见大屏幕聚焦在兰兰身上，此时，兰兰排名在第一。也许是在跳马强项的运动员都太想拿金牌了，接二连三地失误。第五个上场的是曾代表独联体摘下上届奥运会女团金牌的白俄罗斯名将博金斯卡娅，第一跳得到了9.8的高分，但是第二跳没有站稳，仅获得了9.712分。

在全场的尖叫声中，当时备受美国媒体追逐的“美国宠儿”米勒在第一跳仅获得9.65分的阴影下，在第二跳时彻底失败了，仅获得了9.35的低分。全世界的观众也透过电视直播听见了走下赛台时米勒的哭声，不禁扼腕。

第七个登场的是在自由操和跳马两项非常有实力的俄罗斯队员格罗索娃，她也仅获得了9.737分和9.768的成绩。兰兰还是排名第一！

我们这个时候已经忍不住地大声尖叫了！还有最有一名队员比赛，如果也出现失误，那么兰兰在遗憾地丢失了高平两项决赛之后，极有机会抱回一枚金灿灿的跳马金牌！

最后一个登场的是当时罗马尼亚女队的代表人物阿玛纳尔。作为那个时代当之无愧的跳马王，她第一个动作就获得了9.875的高分。但是当她第二跳落地跨出去一大步之后，我们似乎又看到了兰兰夺冠的曙光。

焦急地等待分数，我们每个人眼睛都死死地盯住最后的录入分。9.825！对于这个分数，我们有些失望，也为兰兰感到遗憾。

后来，兰兰谈到关于这块跳马银牌时曾用了“悲喜交加”四个字来形容当时的心情。可见，竞技体育比赛过程当中这种戏剧冲突充满了多少的残酷性！



虽然体操女队在这届奥运会上的成绩不算辉煌，但是我们的师兄小双哥却以0.038的分差战胜了著名的俄罗斯选手涅莫夫，获得了中国体操史上的第一块全能金牌，这也大大地振奋了体操队。

当双哥在最后一项单杠比赛中以9.787的高分反超涅莫夫0.049分获得冠军的那一刻，我们所有人腾地一下全部跳了起来为他欢呼。这是改写历史的一刻，也是中国体操队这届比赛中最光辉的一刻！

在回忆1996年这届奥运会的书写当中，那些几乎随着岁月遗忘的名字又出现在我眼前。加利耶娃、博金斯卡娅和当年集美国观众万千宠爱于一身的米勒……在女子体操的世界当中，这些曾经战功赫赫的少女们，不仅用她们的汗水赢得了荣誉，也在之后命运多舛的人生道路上留给了人们太多太多感动的故事。这些故事，也曾在后来的岁月中给我很多的触动，感染着我在体操这条荆棘路上继续前行。体操世界的姑娘们，无论成败，每一个都是当之无愧的巾帼英雄！

20

从亚特兰大铩羽归来之后没多久，我就被安排去了美国进行表演。

这次去美国表演是美国体操协会举办的。主办方一共邀请了中国、俄罗斯、罗马尼亚三个传统强队和这届奥运会女团冠军成员的所有美国队员。中国队派出了文静、兰兰和我，还有男队的张津京。俄罗斯派出了涅莫夫和霍尔金娜。

这次带团去美国巡演的是体操中心主任张健指导的夫人赖指导。对于我来说，这次美国的表演可能是我体操生涯最后的一次世界范围内的自我展示，所以心情格外复杂。当时兰兰是中国体操的闪耀之星，文静又获得了奥运会的银牌，而我呢，大概是队里考虑到两个原因，第一，我即将退役，算是一次奖励性的出访；第二，由于表演赛也会存在技术动作变形而导致运动员受伤，所以队里就没有派出正处在上升期的小队员。至于队里当初是否是这样的考虑，我也不得而知。

在美国的这次巡演，对于我来说是一次非常深刻的记忆，也是我人生当中一个潜在的转折点。

巡回表演赛，顾名思义，重在表演。国外的选手非常有经验，她们将比赛成套和表演成套分开来做。在表演的时候，运用夺人眼球，非常有看点的编排来吸引观众。这些编排当中，有很多成套都堪称一流的艺术表演。又由于，表演赛的场地上不仅安排了音质非常好的音

响，还配合了各式各样的灯光，整个表演赛就像是舞台剧的表演，既充满了观赏性又富有竞技性。

由于刚刚结束了奥运会，我的状态非常松弛，再加上，每个经历过奥运会的运动员都会变得更加成熟，所以在这一周的巡演中，我表现得非常精彩。我在表演赛中，每一场都采用了奥运会的难度成套，没有减去一个难度，每一套都是优质套。这让我又是懊恼，又是欣喜，懊恼于自己怎么在奥运赛场上没有这样的表现。在巡回表演赛时，我甚至连准备活动都没有做，上去就是一个优质套。同时，我也暗自欣喜，因为找回了比赛状态。我心想，至少在我最后的收官表演中，能有一个完美的表现作为句号。



赖导在我每次表演结束后就不吝言辞地称赞我，夸我在平衡木上表现得相当稳定，也问我，奥运会失败之后，有什么打算。

我告诉赖导，我可能会选择退役，但退役之后，能去做什么还是一片茫然。我也希望能进一所高校读书，填补自己多年来从事体育运动而落下的功课。

但是赖导拍着我的肩膀，语重心长地对我说："你这么好的平衡木成套，这么好的心理素质，为什么要退役呢？你真应该留下来好好地练。"

再继续练？我脑袋出现一万个问号。继续练？比全运会，然后比亚运会，世界杯，世锦赛？不可能练到下一届奥运会吧？

赖导说："怎么不可能呢？万事皆有可能。"

我说，在我之前，所有的师姐们都是在比完一届奥运会，过了自己的黄金期，在我这个年龄段因为发育问题退役了。我找不到一个学习的榜样，自然看不到之后的曙光，顶多比完全运会，也就到了被淘汰的阶段。

赖导意味深长地对我说："璇儿，你再想想，一个人的成功不仅是要把握机会，还要懂得坚持。"

虽然赖导给了我很多的鼓励，但是现实放在眼前，我知道未来的路几乎一片黯淡。每当夜深人静的时候，我想起自己走过的路，又实在不忍就此放弃。偶尔，我会相信自己还可以继续练下去，甚至还清楚地感受到当下的我，经过了奥运失败，又经历了这次巡回演出，无论是在心理素质，还是在面对不同环境的氛围中，都更加有把握在求稳定系数很高的平衡木这个项目上做到更好。于是，想着想着就激动地坐了起来，望着深蓝浅黑的夜空，勾勒未来的画面。

可是，每当我想起自己还可能会练下去的时候，就想找一个可以借鉴的榜样。想来想去，所有的师姐都跟我一样，过了17岁，体型一发育技术动作就变形……我又像大海中航行的小渔船，在满是暗礁的海域中失去了方向，沉重地摇着头，呼出一口浊气，重重地躺下。

唯有退役。唯有，退役这一条路。

这一次的表演在接下来的日子里又给我增加了一种意识——原来在国外，体操可以是这么愉快的！而且观众的反应竟然如此的热烈。它能带给人们开心，那它也能带给我愉悦。正如，小时候进入体操房时，那种没有金牌压力去登台表演时所获得的快乐。

我要在体操上，寻找回我的快乐！当我想到这一点的时候，我非常地开心，也增强了我继续训练的决心。那种几乎被扑灭的对于体操的热情之火，仿佛又被点燃了。

对于当时的那种心情，现在想起依然是历历在目。在美国巡演的那一段时间，几乎很多画面我都能清晰地记得。因为，这一阵子，我彻底地明白了，我不想放弃，我也不能放弃。不管以后是比到什么阶段，哪怕是只能再比一届全运会，只要体操能给我带来快乐，能让我获得精神上的满足，我就甘愿再执着一回。

尤其是这次巡回演出中，在一次看霍尔金娜表演的时候，我突然想起了她的队友加利耶娃的往事。比我大三岁的加利耶娃，早在1992

年巴塞罗那时就参加了奥运会。当时，代表独联体比赛的加利耶娃在预赛中有着非常出色的表现，进入了个人全能的决赛。但是，在全能决赛之前，她的教练却以她膝盖有伤为由剥夺了她的参赛资格，让加利耶娃的队友古楚顶替她上场比赛。虽然，古楚在后来获得个人全能的金牌，甚至成为了当时体操界最美丽动人最不可多得的运动员，但是赛后出现的“顶包事件”却还是不免为这枚金牌蒙上了一层阴影。

因为，赛后所有人都收到了一则官方消息，加利耶娃的伤势是她的教练阿卡耶夫捏造的。为了让更有实力获取奖牌，却又在预赛中失误的古楚进入决赛，为独联体代表队摘取这枚宝贵的金牌，加利耶娃在正要出成绩，竞技状态最好的岁月里就这样被教练彻底地绞杀在了摇篮中。

但是，加利耶娃并没有就此放弃。经过四年的刻苦训练，到了亚特兰大，她作为俄罗斯女队的队长，再次站上了这个体操竞技的最高舞台，带领着风姿卓卓的霍尔金娜为正面临大滑坡的俄罗斯女队拿下了奥运会的女团亚军。

加利耶娃这种自强不息的精神，自然也感染了我，使我在重新制定自己体操生涯的道路上再次扬帆起航，信心满满。

十天以后，我们回到了北京。正当我准备去找教练组敞开心扉，谈谈自己对未来的设想之时，却听到一个措手不及的消息，我的两位教练郭导和张导先后提交了辞呈。这个消息对于我来说，无疑是晴天霹雳，就像一盆冰凉的冷水，嗖地一下朝着我刚刚燃起火苗的内心浇来。我不敢相信自己的耳朵，因为不愿意相信这个事实。

没有教练的运动员，就是没娘的孩儿。

郭导和张导的离去让我倍感孤单。失去了从小到大带我的郭导，也失去了自从来到国家队就一直带我训练的张导，无家可归，无岸可靠，好似洪水灭顶之际竟丢掉了手中唯一的救命稻草。

在从美国回来的飞机上，我因为临时找不到纸，所以将垃圾袋撕开，用铅笔在上面写下了准备和郭导及张导谈话的内容要点。我希望两位教练不要放弃我，也希望教练相信我，即便是走不到下一个奥运周期，但至少我相信只要我坚持，就一定能百尺竿头，更上一层楼。

捏着从飞机上带下来的垃圾纸袋，泪珠一颗一颗滴下，站在训练馆门口，我成了一个一无所有的人。这一次，命运帮我做出了选择。

爸爸妈妈知道这个消息后，也一筹莫展。因为即便是我有一万个决心想练，但没有教练带，这一万个愿望都只能归结成一个绝望。更何况，当时的我，浑身有伤，体重又暴增，没有任何一个教练员愿意带我这样夕阳西下的队员。

两个教练的辞职，使得我们这个训练组也进入了即将蒸发的阶段。在奥运会结束后，队伍全部都在调整的阶段，该放假的放假，该退役的退役。没有放假，也没有提前通知退役的，像我这种运动员就只能在队里等待着被通知后再卷被子收行李。

我的两个好姐妹，琳琳和乔娅与我一样，也到了退役的年龄，只是她们和我不同之处在于，她俩是铁了心地要退役，并且对各自退役以后的发展方向非常的清楚。只有我，戴着惶恐的眼镜，走在大雾茫茫的山谷中。

几天后，我被通知去体操中心办公室开退役会。这是运动员业将退役前的例会，领导们也是通过这个会议去关心了解每个运动员退役后的想法，看能不能给予不同层面和不同程度的帮助。

琳琳、乔娅和我是这次退役会议里仅有的三个女运动员。体操队领队钱奎指导和我们三个分别聊了关于退役之后的打算。琳琳想去广东师范大学读书，乔娅想休息一阵之后出国进修。当钱指导问我的时候，我完全没有想法。我内心是非常不愿意被通知来开这个退役会的，所以脑子里一片混乱，我只能告诉钱指导：“我还在考虑。”

钱指导或许觉得我在几个退役运动员中相对年龄偏小，所以没

有方向，于是钱指导特别认真地建议我退役后进入大学读书，深造自己。听完这番话，我很想跟钱指导坦诚我内心渴望继续训练的想法，但是，我也知道我必须接受没有教练的事实。所以只能将所有的话吞进了肚子。

钱指导对我们特别好，还不断嘱咐我们，在办理退役的阶段，有任何需求都尽管跟队里说，队里也会给我们时间收拾行李，不用着急。

我含着泪，出了办公室。下了楼，那真是“寒蝉凄切，对长亭晚。留恋处，兰舟催发”。转过角，看见不远处的体操训练馆，“便纵是有万种风情，更与何人说？”

此后几天，我终于彻底地放弃了。每天的生活变得东倒西歪，不是通宵达旦地发呆，就是伙同两个一起退役的姐妹出去玩到深夜才归队。那种心里有恨又找不到源头的情绪，将生活变成了一种发泄，这种发泄甚至带着对过去被管训生活的一种挑衅。也许这种离经叛道的生活是为了寻求一种存在感。因为就要退役的日子里，我感觉就像被抛弃被放逐的孩子，渴望得到一掌温热的呵护，一臂不舍的拥抱。

长了反骨的日子里，什么事新鲜我们就去尝试什么，每天变着花样地寻找刺激。走进当时北京著名的迪厅，那种黑暗中震耳欲聋的音乐直敲得我一阵眩晕。五光十色的夜场，对于我们几个从来没有见过世面，没有进入过社会的人来说，简直就是又危险又疯狂的场所。期间，有一段时间给跳舞的人单独表演，我们三个小姐妹还怂恿一同前往的男队员上去做托马斯，赢得满堂彩。这种疯狂的行径，就像是一种毒品，等一切结束之后，空虚孤独就泛滥开来。

因为之前的作息时间太规律，我常常在音响旁睡着。醒来后，听着耳边叮叮咚咚的音乐，看着疯狂起舞的人群，心里格外失落。每当我想放肆地胡闹，内心里就有一个声音在反问自己：体操生涯真的结

束了吗?

那么的不情愿，那么的不知所措，那么的束手无策！当一个人失去了希望这把拐杖，每走一步都是肝肠寸断，心如刀割。

虚度的时光很快过去了，在昏昏沉沉中迎来了告别的日子。

乔娅已经确定好了离开的日子。她离开的那个晚上，我和琳琳将她巨大的行李送到火车站托运。同样是在大件行李托运处，四年前，我带着希望跟着郭导到了这里，张导当时帮我们处理行李的画面浮现出来，我忍不住哭了。琳琳问我怎么了？我说，舍不得乔娅。

内心那种巨大的不舍，混合着四年前后的对比，那种曾经带着梦想现在一无所获的情感拉扯，使我很难控制好自己的情绪。但是，我又不希望自己这种悲观的状态传染给琳琳，所以只能使劲在心里对自己说，不要哭，不要哭。

曾经一起奋战过的队友真的就这样离开了，我的心像是被一只无形且巨大的手掌伸进来使劲地挖了一下。想起我们小姐妹一起训练的日子，想起那些一起呲牙咧嘴忍着疼痛互相鼓励的岁月，想起一起在美国坐在小车上唱“说吧，说你爱我吧……”的场景，时时刻刻都是一种对情感最大的冲击。

乔娅走后，我也意识到，离我正式离开国家队的日子已经不远了。这一阵子，我和琳琳都再没有带着报复的心态出去疯玩了，因为我们觉得以后见面的机会也不会多了，所以更多的时候会登上宿舍楼七层的露台聊天。

琳琳说：“璇，以后我们还有机会见面吗？”

我一下子就被问懵了。一起并肩作战过的姐妹们，从此四散开去，何年何月再能重逢啊?

时间过了近6000个日日夜夜，想起当初的一幕，如昨日一般

生动。

琳琳望着远处又问我："你说十几年之后，我们还会不会想起曾经一起吃苦的日子？"

我的眼泪不断地流出来。我对她说："我们永远不会忘记。我也永远不会忘记，我们一起吃过脸盆一样大的雪糕。"

我们俩想起当时的壮举不由得破涕为笑。

我问琳琳："退役了，你遗憾吗？"

琳琳说她非常的遗憾，也极度的伤心，因为奥运会之前她一直刻苦努力地训练，但到了最后宣布大名单的时候，她落选了。当她眼巴巴地看着我们上车离开小镇，即将奔赴奥运的赛场，她的伤心不是能用语言形容的。

对于这样的心情，我特别能体会。毕竟，我们一起离乡背井，站在体操的训练场上挥汗如雨了整整四个年头。

琳琳也问我："你真的想退役吗？"

我跟她讲我内心很煎熬。对于体操，只有到了真正要离别的那一刻，才能清楚地感受到内心那种无法割舍下的情绪。这种情绪，只有从事过艰苦的专业训练却又不得不放弃时才能体会到。

很多年后，我听音乐学院的一个朋友说起，当年一个琵琶专业的学生因为实在不想练琴，所以放弃了学业。直到有一天，她突然在火车上听到了熟悉的琵琶乐曲之后，她一个人冲进洗手间大哭了很久很久，那真是一种千山万水都无法阻挡的眷恋之情。

琳琳说："也许有一天，我们会很想念这里，想念我们的训练馆，想念体操。"

我也说："虽然我们曾经那么讨厌训练，但是体操已经成为了我们的血脉，是不能割舍的。"

琳琳问我："我以后还会遇到像你这样的小姐妹吗？"

我红着眼眶回答："我们这么纯真的友谊，以后要是再也碰不到了，一定要记住给对方写信。在我痛苦的时候，你的信件就像你一样，永远站在我的旁边。"

琳琳也允诺："我们永远都是好朋友。"

那一段时间，我们两个姐妹常常说着说着就抱头痛哭。没有父母在身边的小姑娘，只能互相安慰，互相鼓励，才得以面对生命中残酷的优胜劣汰与聚散离合。

没过几天，琳琳也走了。我将她送上火车。我们彼此看了看对方，眼圈一下子就红了。

站在站台上看着火车缓缓地启动，琳琳对我挥手，那一幕现在想起来竟然像是电影镜头在慢速播放。我甚至不确定，火车巨大的汽笛声是否将我小声对琳琳说的"保重"两字吞并，我只是感受到难以承受的离别刺痛了我的眼睛和心。

从火车站回到体操队，我站在宿舍楼下，徘徊了很久。形单影只的感觉令我内心感觉凉飕飕的，仿佛折断了双臂，又似砍去双手。如果说，乔娅离开时，我的心还没有完全被挖空，那么，琳琳的离去，真是雪上加霜，彻底地把我的心挖空了。



炫　目

一念不起，万念放下

平衡木，就像是一把生活的标尺。只有当你消除了恐惧和欲望，才能拥有平和的内心，才能学会平衡的原理，也才能真正做到“平衡”。身心的平衡可以使人拿起，放下，得自在。

21



乔娅和琳琳走后，我成为了国家队里年龄最大的女运动员。站在体操馆里，看着忙碌的训练又恢复了，感觉自己是这番热闹场景中唯一一个应该退役还不愿意走，又无事可做的闲人。那种找不到同病相怜的友人，得不到丁点温暖的日子；那种孤单的感受就像是看着整个世界背过身去，头也不回无情地走远。

在这样极度压抑的日子里，我突然觉得自己不能再这样成天闲逛，即便是不能再回来训练了，也不能自暴自弃。于是，我开始每天都待在体操馆里。虽然不练，但是坐在里面，也会觉得有一层皮包裹着身体，不会因为血肉的裸露而受到风霜的摧残。

赶巧那时候，正好有一组队员要出去比赛，教练带队离开之前，留下了几个刚进队的小朋友。于是，教练就委托给当时正苦于无所事事的我，帮忙照看训练。

我每天下午都准时到馆里和她们一起训练，我开始发现，原来我是如此地渴望再回到体操训练当中，这当然也是因为即将失去所产生的不舍衍生出来的一种极度的珍惜。所以人们常常说，只有当你失去时，才会懂得珍惜。

我看着不远处正在训练的文静和孟菲，看着她们走到镁粉的盆子里抓起一把镁粉涂抹。我曾经那么讨厌的镁粉，竟然在那一刻对我产生了如此巨大的吸引力。我起身来，也找到镁粉，开始涂抹。那种熟悉的感觉，就像是离家出走的孩子突然闻到了家乡的菜味，禁不住就

要细致地体会这种充满归属感的感受。

当我兴奋地转过头，带着小朋友们一起训练的时候，我的嗓音都明亮了许多。小队员们也非常愿意和我一起训练，因为我不是正式教练，所以训练方面并不严格，练起来，又愉快又轻松。

有一天，我引导小队员们做素质训练。其中一个小姑娘说自己很累，不想练了。我就问她们，“这样的训练量你们都不能练下来吗？”

当她们表示确实有些累的时候，我竟然脱口而出：“再坚持一下。”

“再坚持一下。”这是我曾经最不愿意听到的语句。无论是从郭导的嘴里，还是从张导、鲍导……任何一个在我们接近极限之时对我说出过这句话的教练，我全部抵触过。可是，如今当我下意识地就说出这句话的时候，我竟然也体会到了教练员在训练中的苦心。因为，人是有惰性的，作为运动员，就是要不断地挑战自我，才能尽量地去挖掘自己身上的潜能。如果没有教练作为一把戒尺，不断地要求，每个站在疲劳面前的人，都会大打退堂鼓。那么，更高更快更强，从何谈起？当教练跟你说“再坚持一下”之时，不是在伤害你，而是在协助你。

这一次的换位思考之后，让我在以后的很多时候都懂得，当有人“请你再坚持一下”的时候，无论是坚持工作，还是坚持意见，这个人不是你的敌人，而是你的友人。

在当小教练的这段日子里，我也产生了一种切身的体会，即使放不下对体操的这份情结，那么也可以用一个教练员的身份来延续这种不舍。这种退一步海阔天空的想法，时常又被内心那种迫切希望自己投身训练重上赛场的心给代替。在这种快乐与顿然的绝望折磨中，我无数次地望向未来，前方始终是一片黑暗。

现在回想，真的是非常感谢国家队的领导和教练们，在当时那个徒步过沼泽的阶段，没有一个人来赶我走，甚至没有一个人在我面前

用半个字眼暗示我应该离开了。

爸妈在电话里也无计可施，因为他们都知道，教练辞职了，运动员再想练也是巧妇难为无米之炊。我也跟爸妈分析了当时的情况，像我这样年龄大的运动员，没有教练会愿意接受，因为这简直就是一种无谓的冒险。教练员和运动员之间需要有默契，这种默契是教练员从小到大训练一个运动员才能产生的。对于一个运动员在训练中如何起份儿都不了解，怎么能进行系统的训练呢?

奶奶让爸妈转告我，“回家来吧，奶奶疼你。”

听完这句话，又是一顿眼泪。

有时候，命运就像一个魔术师，变走一样东西，又会变出一个新的东西。所以，当我失去了教练，失去了训练的机会时，却又意想不到地出现了另一个机会。人生也许就是这样，只要不放弃信念，枯木逢春的时刻必然会到来。

湖南省体操中心的主任找到我，表示希望我再坚持训练一年，练到1997年的全运会。虽然我当时已经是一个走下坡路的老运动员了，但是毕竟有参加奥运会的经验，又具有一定的实力。所以在省队里，依然还是尖子队员。打全运会，老运动员总是能起到“以老带新”，稳定军心的作用。

我跟省体操中心的主任表示，我很想继续练，但是郭导出国了，我没有了教练。

中心主任说：“只要你愿意坚持练，有任何需求都可以和体操中心提出来，我们会尽量满足你。”

我也表示了，“我真的很想练，就像饿了很想吃饭一样。”但是，现实放在眼前，我回湖南省队也没有熟悉我的教练，国家队也没有带过我的教练。“不是我能不能练的问题，而是根本没有人能带我的问题。”

出于当时全运会的考虑，领导们都很希望我能保持训练的信念，并且允诺我，如果回到省队将给我最好的条件，单独的队医，单独的训练计划，单独的教练……把所有专有的条件都配备给我。

在我状态如淤泥一般难堪之时，得到省体操中心领导们这样的关怀，让我倍受感动。但是，我也清楚地知道，如果我回到了省队训练，在如此宽松的一个训练环境中去准备比赛，一定是只退不进的。如果只是回去混日子，长痛不如短痛，我宁可干脆退了。

所以我跟领导说："如果我继续练，必须在国家队练。如果国家队里练不了，我就退役了。"我也恳求领导："希望省体操中心再跟国家队做做工作，让我留下来继续训练，备战全运会。"

在这次谈话之后，我的心情并没有好转。我知道要想留在国家队训练简直是如走蜀道，因为现在在国家队训练的，全都是精兵强将，老运动员已经全部离开了。

于是，我每天还是带着小队员们训练，在小教练的身份中寻找一丝慰藉。只是，每次看到曾和我一起在奥运会上战斗过的文静和媛媛在陆导的指导下奋力地训练，内心就有一种极大的落寞感。站在训练馆最边角，内心一旦泛起进入陆导组训练的幻想就必须立刻叫停，因为不停歇地幻想是最难根除的痛苦。

那个时候，想要进入陆导组简直是痴人说梦，因为陆导组里的队员个个都是正出成绩出状态的时候。更何况，陆导不是从小带我训练的教练，对我的了解只限于在奥运村外小镇的两周训练和每次大比赛前的合练。而刘导跟我在四年的训练中，甚至都没有说过超过十句话，对我的陌生可想而知。这跟学艺术是相同的，不同流派的大师有不同流派的传承方式。体操，自然也是这样。要想把我这样一个从小不是在陆导训练风格下成长的老运动员放进去，真是一个说出来就脸红的妄想。

再后来，省体操中心的领导又找我谈话，问我，如果再回国家队

训练，最希望跟哪个教练的组?

我毫不犹豫地说，陆导和刘导。

领导听完后，掩饰不住面有难色。因为奥运会之后的调整期已经结束了，该退役的都已经走了，只有我还赖在国家队。要在这个时候还想进入非常出成绩的陆导组，无疑是痴心妄想。

省体操中心领导没有给我任何答案，我也终于开始正视退役的事实了。之后，再走进体操馆总觉得脸红。所有训练的运动员都是有教练组的，只有我这样一个早该卷铺盖回家的人，还死乞白赖地进进出出。于是，我开始收拾行李。

每天带完小队员训练，回到宿舍就大哭一场。哭完之后，从床上爬起来，一边收拾四年来的零碎物品，一边整理即将面对的退役的心情。因为实在不甘愿，所以常常把打包好的东西，自我欺骗，装作无意地将其拆开，等待隔天再收。这样收了又拆，拆了又收的日子过得无声无息。

这期间，我对于是否还可以在国家队训练已经不期待了，我将所有的期望值都降到了零点。因为在奥运会之后的短短几个月中，我经历了太多次飞上天又坠入地面的感受，心情犹似过山车，带着希望冲上去又抱着绝望急坠而下。不断被打回原形的人，总是会在最后学会，保持原形。

有一天，我正在磨磨蹭蹭收拾东西，陆导突然走进来了。他用惯有的幽默口吻问我：“忙什么呢?”

我本来就很怕陆导，再看见他突然出现，更是张口结舌：“收拾……收拾要回……家的东西。”

陆导面无表情地问：“真的要走了吗?”

“对，没有人能带我。”说完，我的眼泪就唰唰唰往下掉。

陆导似乎对我的眼泪视而不见，笑着说：“你这么胖，这么重，

谁愿意带你啊！”

那时候，我已经暴涨了十几斤。所以听完陆导的话，也只能尴尬地擦着眼泪，歪着嘴配合陆导笑两下。

陆导停顿了一会，问我：“如果再回国家队训练的话，你想到哪个组练？”

我抬起头看着陆导，咬着嘴唇半天说不上来。

陆导问：“嘴唇都咬紫了，到底想去哪个组？”

我终于松开了嘴唇，怯弱地看着他说：“您。”

陆导扑哧一笑，反问道：“我怎么了？”

因为太怕被直接拒绝，所以我用蚊蝇般的声音说：“想在陆导组里练。”

好一会儿的沉默之后，陆导严肃地看着我，对我说：“在我组里练，必须控制好体重。你这段时间每天到了体操房也不训练，怎么可能到我组里练呢？”

我听到这番话，预感到跟陆导练似乎有了一线希望，又不敢相信眼前的一切，使劲掐自己的大腿，跟自己说这不是梦，不是梦。为了不被陆导当面拒绝，我只能试探地对陆导说：“如果陆导愿意教我，我立马去跑步，立马就去跑步，我一定会减回原来的体重。”

隔了一会儿，陆导没有任何表示的，用非常小的幅度点了点头说：“下午去跑步吧。”说完之后，就离开了。

我当时的情绪是凝固的，因为不知道陆导这番话代表了什么。

同意我进组训练吗？陆导也没有明说。没有同意吗？但为什么又暗示说我太重，需要减体重？也管不了那么多了，我脑袋里反复出现的一句话就是“下午去跑步”。

于是，房间也不收拾了，行李扔在一边，穿上出汗服，冲去了田径场。400米一圈的田径场，我一口气跑了25圈，一边跑一边哭，也不知道是伤心还是欣喜。一旁训练标枪的男运动员对我喊话道：“体

操队的小姑娘，又被教练罚了吧？哭了就不好看了。”

我当时很想跟他说，我没有被罚，因为我没有教练。但是我又很想告诉他，我好像是终于又有教练了，我愿意被罚。

跑完圈之后，我冲回体操房，走到陆导身边，小心翼翼地说：“陆导，我跑完了。”

陆导说：“那好，去做会儿靠倒立。”

那一天，我一直在想，陆导这样的意思是收了我，还是没收啊？靠倒立的时候，我有些坚持不住，毕竟荒废了几个月。但是，一想到或许陆导将我收下了，就浑身都是劲儿，一咬牙，就挺过去了。

这样的状况维持了很久，陆导从来没有说过一句是不是决定带我了。我只是每天都听陆导的话，坚持跑圈，坚持靠倒立，训练力量，加强素质训练。在我印象当中，这阵子过得既漫长又飞快，那种感觉既像荒土上有种子就要发芽，又像荡在海中的小舟怎么也靠不了岸。每天就是听陆导的话，默默地等待。

努力减体重成了我这阵子的首要任务。我从来没有跟陆导说过，我每次在跑圈的时候都给自己加量，也没有告诉过陆导，回到宿舍我还会继续练素质。因为，这种带着极其微弱的希望之光，让我觉得生活有了氧气，我不能错过。

后来，我也知道了，当时陆导正在考验我。因为，作为一个大龄女子体操运动员，没有吃苦的毅力，就不可能再恢复训练。而且，能成为陆导和刘导的弟子，是因为当时国家体操中心的主任张健指导和他的夫人赖指导，以及湖南省体操中心的领导们在我体操生涯最危险的时候，给了我这样终生感恩的一臂之力。

2008年北京奥运会后，中国体操队去香港做表演。张健主任和赖指导也去了。

赖指导见到王弢之后，说的第一段话就是：“你知道璇儿能出

成绩多么不容易吗？当时我们真是顶着巨大的压力把她捞回来的。因为，我坚信璇儿能出成绩。在美国表演时她那种木感，真是难得！”

也是到了那时候，退役八年后，我才知道，当初张健主任是强人所难，逼迫陆导带了我。陆导当时也是答应让我先练练看，因为怕我这样的老队员，一身伤病，在训练中再不小心受了伤，无法给我的家人一个交代。

能跟陆导训练，省体操中心领导的工作一定是没少做。更重要的是，1996年美国巡演时，赖导看到了我的状态，对我产生了极大的信心，所以一直跟张健主任说“不要放弃刘璇”。所以才有了后来张健主任对陆导说：“刘璇就交到你手里了。带就带，不带也得带，而且要带好。就带一年，带到全运会。”

回想起当初突然愿望成真，成为陆导组的一员时，我还是情不自禁地感慨万千。

感恩于在我最灰暗的日子里，湖南省体操中心领导的厚爱，张健主任和赖指导的信赖，以及陆导和刘导两位后来给我阳光和雨露的恩师，让我有机会在日后的四年中不断进步，走上最高领奖台。那时候，谁都知道，要接受我这样一个又增胖又有伤病的老运动员需要多大的勇气，和将要负多大的责任，所以每年陆导和刘导生日，我一定都会记得，就像记得父母的生日一样，从不会忘。

在最灰暗的那个阶段，如果没有这样一个重要的转折，我的体操生涯早应该在1996年就潦草结束了。

22

1997年的春节，因为陆导还没有正式收留无人带训练的我，所以我没有像其他组的队员一样到各自的教练家里过年。

整栋宿舍楼里，只有我一个人守候在六楼的电视机房里，一边看着春晚，一边吹着充当鞭炮的小气球。那一年，小鹏跟着李宁哥登上了春晚的舞台，在舞台上表达了自己要争取获得2000年奥运会冠军的愿望。那一刻，我觉得2000年奥运会离我是那么的遥远！太遥远，遥远得几乎是需要翻过几十座大山，趟过几千条河流一般。毕竟，那时候，我的目标是练到全运会，而且，当时陆导还没有将我明确地收编。



那一个春节，我的心情非常复杂，落寞混杂着希望，未来披盖着迷茫的被单。

十二点钟声响起的时候，我一个人踩着满宿舍的气球，努力让气球的爆破声掩盖我无助的哭声。我不愿意让爸妈听到自己的难过，也不愿意在新年到来之际被悲伤侵蚀。所以，每哭一嗓子就狠狠地从地上跳起，使劲地将一个个气球踩出喜庆的声响。

那时候，我其实很希望依偎在爸爸妈妈的怀里，做一个撒娇的女儿，也很希望陆导突然再次出现在我的宿舍门口。如果真是那样，我一定会冲上去抱住他，请他收留下我这个京城的孤儿。

但是，爸妈遥在长沙，陆导也没有出现，我只能拿起扫帚将一个个被踩破的气球残骸清扫干净，尽快地躺在床上，希望自己赶紧

入眠。

春节过后，我终于正式进入了陆导组，成为了媛媛、文静、桑兰、孟菲的队友。与我一起进入陆导组的还有王欣。王欣和我是为了备战全运会继续训练的，所以总是感觉矮人一等。

在陆导组训练，我真的非常地兴奋，重拾体操，而且进入了我喜欢的教练组训练，但是内心的忐忑一刻也没有停止。在接下来的训练中，我不知道自己是否能恢复状态；在全运会的比赛中，我是否能让陆导和刘导觉得当初收容我这个决定并不是一个错误的决意。

每次和文静她们站在一起，我就特别尴尬。因为我的体重已经到了相当可怕的地步，身型也完全走样儿了。和媛媛、文静一比，我简直就是从肥胖国穿越过来的大丫头。

虽然陆导和刘导对我非常呵护，也特别认真，但是刚刚进组的我，心态是极其自卑的。毕竟，我是从一个没有人要的身份被陆导和刘导勉为其难收下的，那种感觉就像是陆导和刘导带着文静、媛媛、孟菲三个亲身闺女，附加着我这样一个流落大马路上的无血缘关系的孩子。所以在训练时，也不敢和媛媛她们争宠。虽然很希望得到陆导和刘导的赞扬，但是每次看到刘导对媛媛那种慈母般的眼神，就不免失落与自惭形秽。

半年的时间没有训练，对于一个体操运动员来说，就像是中断了身体的血脉一般，几乎就是被送上了断头台。因为这半年的松懈，我的身体和思想状态松懈到不可想象的程度，甚至还不如一个业余体校的孩子。由于长期不锻炼身体的各个部位，身体的伤病也自然而然地复发了。在当时，这样的状态真是非常的艰涩困顿。

恢复训练，我要面对很多的问题。

首先，就是控体重。我在半年内长了十几斤，为了让陆导满意，我必须以最快的时间控下来。

其次，伤病的问题。过去训练中膝盖和脚踝留下了老伤始终是训练中的程咬金。对于一个老运动员来说，伤病的恢复是非常重要的。因为，这直接影响到训练水平。

第三，我还要面对每届奥运会后改规则的问题。我要全部重头学，所有的动作都要重新安排。这对于一个已经快20岁的运动员来说，难度非常大。

为了鼓舞斗志，我不断拿博金斯卡娅这名我曾经非常喜欢的体操前辈来鼓励自己。

参加过三届奥运会的博金斯卡娅，在汉城奥运会上获得了1金1银1铜的好成绩，其体操生涯的前途不可限量。但是，殊不知，她的教练竟然在汉城自杀了。奥运会之后，她就成了和我一样没有人管的孤儿，不得不自己要求自己。当时很多人都说，博金斯卡娅的体操生涯结束了，一颗巨星就此陨灭。但是，作为霍尔金娜出道之前的俄罗斯体操女皇，博金斯卡娅凭借着惊人的毅力和天分，不仅在之后的世锦赛独揽三金，还再次站上了奥运会的舞台，并以队长的身份带领独联体队获得了1992年巴塞罗那的女团冠军。

最没想到的是，在1996年的亚特兰大的奥运赛场上，我竟然能和她同场竞技。她的竞技状态依然那么强劲有力，令人折服。不仅带领白俄罗斯队获得独立之后女团第五的历史最好成绩，还进入了强手如林的跳马决赛。

在博金斯卡娅的激励下，我开始给自己制定训练计划。

减体重必须不顾一切地减。零食，全部扔进垃圾桶。

伤病的问题就尽量配合队医，但是否好转只能听天由命。

在新规则的训练中，努力做到多思考多领悟的方式，以此弥补老运动员体力不如年轻运动员的缺憾。

那时候，根本不会有长远的目标，只是觉得我能坚持到全运会，继续干体操这一行，已经是非常幸运的了。所以，我把目标定位为每

天比前一天好一点，再好一点。

除此之外，我还要努力配合两位教练的训练，必须尽快地让我和两位教练在训练中产生默契。我要去配合他们，以便他们更加迅捷地掌握我的训练规律。在我之前，中国女队没有比我更大岁数的运动员还继续赖在国家队不走，所以如何将我这样上了年龄线的运动员带出一定的成绩，也成了两位恩师当时非常头疼的问题。

经过了第一次奥运会的失败，又当过了一阵子的小教练，加上能进陆导组这样弥足珍贵的机会，我到了陆导组后的训练从被动转为了主动。每当我练得很累很辛苦的时候，我就会换一个角度去思考问题。在我最练不动的时候，我想到当初陆导走进我房间的那一瞬，想到曾经感受到过的那种失去体操的惶恐，我浑身的细胞就紧急集合似的排班站队，英勇迎接挑战。

由于是恢复训练，又加上体力大不如从前，训练起来绝对是对体力和毅力的双重考验。但是，由于转换了频率，从被动转成了主动，那段时间虽然艰苦，但内心是快乐的。每天的跑圈，每天的力量，都是有指标的。我再也不会像从前那般，想方设法地为自己减量，全部都是主动积极地完成功课。

那时候，健力宝是我们的饮品赞助商。到了后期控体重的魔鬼期，由于训练量大，特别想喝有味的汽水，但是每次拿起健力宝，我就会努力让自己放下。所以，后来杨云在我写这些往昔回忆的时候，给我发了一条短信，问我："璇姐，你当时是不是特别恨我们呀？因为那时候，我们不控体重，训练一结束，我们经常当着你面拿着健力宝一饮而尽。而你，只能将健力宝倒在嘴里涮一涮，立刻就吐了出来。"

看到杨云这条短信，我也想起了一桩关于体操队喝饮品的轶事。

为了控女队体重，我上一代师姐们正在发育期时是不允许随便喝健力宝的。但是训练量大了，尤其是到了夏天，看着男队从冰箱里拿

出来喝得那么畅快，心里难免起毛。于是，师姐们想出了一个方法。她们在健力宝下面钻出一个眼儿，使劲地嘬，最后能将罐里的饮料全部喝光，但是瓶子一点也不受损伤。

师姐们得此妙招之后，不断偷喝，整箱整箱的饮料被喝光了，教练们都没有发现。直到有一天，一个教练从走廊走过，不小心踩滑了，碰到了健力宝的纸箱子。几个空箱子应声落地，空瓶子空罐子也四处乱飞。教练们捡起来发现全部都空了之后，才知道师姐们竟然瞒天过海已经喝到讫情尽意。

在陆导组里训练，我很长一段时间都感觉自己像个丑小鸭，极其自卑。因为和那些正在上升期的队员相比，我的动作已经不再轻盈，在难度上也没有媛媛、文静和孟菲那么高，所以常常在训练中，都感觉力不从心。平时训练更不敢穿体操服，以免走型的身材贻笑大方。所以，到了体操房，我就穿着出汗服。如果要训练难度动作，我就穿上短裤短袖，决不让自己多余的赘肉公布于世。站在她们一群队友之中，我绝对是一个异类。所以，小师妹杨云进队之后，一直叫我“奶奶”。可见，当时我的体型和年龄是多么的不可思议。

说到“奶奶”这个外号，我就想起关于媛媛外号“大头”的来源。我们队内都叫媛媛为“大头”。后来我到了陆导组跟大头越发熟络后也问她：“你头和身体的比例挺好的啊，为什么大家都叫你大头？”

大头说：“我小时候头就这么大，现在身体长了，头和身体的比例也协调了，但之前，头确实很大。”

后来我看过大头小时候的照片，当时的媛媛确实头大惊人，所以，大头这个外号也成了我们对她的一种昵称。到现在，我们见面都说“大头怎么怎么样了……”“大头又怎么样怎么样了……”那种感情，亲如姐妹。

当然了，大头的外号始终是要比“奶奶”好听的。

因为，当初，年龄大这事在体操队，尤其是女队，绝对不是一件值得骄傲的事，而是一件非常容易产生自卑心理的苦差役。不像现在，程菲这样的运动员站上训练场，我们全部在一旁为她加油呐喊。因为，能坚持到这个年龄的，本不应该轻视，反应该敬佩。所以，当我得知程菲因为受伤不能继续2012年的奥运征程后，还是由衷地替她感到自豪。作为一个超龄女子体操运动员，能坚持训练到最后，就已经该掌声四起了。

虽然当时在陆导组训练初期我非常自卑，但由于是主动训练，于是和两位教练配合的默契也越来越好。慢慢地，我的体重也接近了陆导的标准，伤病也奇迹般地慢慢复原，对于新规则的训练套路，练起来也越来越顺手，整个训练效果明显好转，质量也非常高。

三个月后，1997年的5月，我又有了回归赛场的机会。

当我又有机会代表中国队出征，哪怕参加的不是奥运会，只是东亚运动会时，内心那种雀跃简直到了睡着都会笑醒的地步。王欣问我：“你怎么整天乐呵呵的？”

我笑而不语。

只有我知道，我曾经是将头颅放进了铡刀里的人，倘若再晚半步，我的体操生涯就灰飞烟灭了。如今，朝着我迎面扑来的正是那绝地逢生，野火烧不尽的青草滋味。

每呼吸一次，都是快乐。

23

1997年第二届东亚运动会原本的主办地平壤因为经济情况被临时取消，改由第三届承办地釜山直接举办这届运动会。



5月，我们出发去比赛了。这次路途上因为我没有脚伤的困扰，所以睡得特别沉。醒来的时候，飞机已经着陆了。飞机向航站楼滑行时才得知，因为飞机故障，我们并没有到达釜山，而是在釜山附近的一个备用机场停了下来，需次日才能继续飞行。但是，如果第二天再飞去釜山，那么我们全队将赶不上比赛的报名时间。所以，大队伍就冒着当晚的瓢泼大雨，坐在大巴上一路赶往釜山。

车窗外，景物在晕黄的街灯照映下不断倒退。大雨中的高速路像是一幅写意山水画，层层渲染，内心里得到一种天地人和的平和感，回想之前准退役时种种起伏，越发珍惜与体操为伍的分分秒秒。

这次比赛，中国女队派出了兰兰、文静、大头、孟菲、吉丽、周端和我七名队员出征。像端端这样比我们后进队的小队员从这个时候就开始跟着我们一起比赛了。体操女队很少出现青黄不接的局面，我想大概也是和教练组总是尽量给新人提供锻炼的机会有关吧。

像东亚运动会这样的比赛，中国女队的目标首先是夺女团冠军，然后尽量在其他项目实现奖牌数量的增长。当时，中国女队的实力在亚洲是非常强的，所以女团冠军自然是不容失手的。虽然说重任在肩，但是对于这种非体操三大赛（奥运会，世锦赛，世界杯）的比赛，队友们还是非常轻松的，只是将这种比赛当成一次普普通通的比赛。

而对于我来说，这次东亚运动会确实意义格外不一般。

这是我从退役线上赖着不走，被“收养”后的第一场比赛。在恢复训练只有三个月之后就能重返赛场，不仅是体操中心领导们对我的一次考验，更是教练组对我的一份宠爱。

我对这次比赛的重视程度几乎达到了和备战96奥运时一样。因为，我不仅希望检验自己之前训练的结果，更希望通过这次比赛能让大家看到我留在陆导和刘导手上训练是值得的。

当然，事后想想，也正是因为当时内心太过自卑才如此需要被认同。内心卑懦的人总是特别需要被认可，因此就更希望能在赛场上让大家看到我的努力和我认真比赛的态度。当时依旧稚嫩的我心里想：96奥运之后，我已经被判了死刑，却意外获得了缓期执行。这一次出来比赛，简直就是有了机会“重新做人”，时不我待啊！

在釜山的赛台训练（是指正式比赛前在赛场上的适应性训练）时，我在家里训练的自卑感慢慢地消除了。因为虽然在国内没有像我这样大龄的女子体操运动员，但是在国外和我年龄相仿的选手比比皆是。她们可以比赛，我为什么就不能拼搏呢？更何况，我有信心比她们做得更好。

这次队伍中，除了孟菲和端端没有参加过大赛，其余人全部是奥运会的队员。所以在东亚运动会的比赛中，我们团体比赛无往不利地摘下了女团金牌。令我没有想到的是，我竟然以全能第二的成绩进入了个人全能的决赛，并且还以平衡木预赛第一的名次进入到了最后的决赛。

得知这两个项目进入决赛后，我非常高兴。毕竟这是恢复训练后的第一次比赛，平衡木这种求稳定性的项目居然能有预赛第一的好成绩，证明我的状态不是撞大运撞来的。要真说有点运气的还真是全能，因为那个时候所有人，包括我自己，都没有将全能项目的金牌任务落实在我身上过。即便是我在1995年拿了全国比赛的全能冠军，教

练组还是认为我的跳、自偏弱，所以将我的全能放弃，把重点放在了高、平两项上。而1995年，是我竞技状态最好的一年。

带着兴奋的情绪回到房间后，我突然觉得脑袋一阵剧痛，从行囊里拿出体温计一量，体温居然高达39℃。我一下就慌了，跑去找陆导。陆导说也许是重新回归赛场压力过大造成的一种身体不良反应。由于离全能决赛还有一天休息，所以陆导说如果还持续发烧的话就放弃全能。

说实话，无论是对于陆导和刘导，还是之前一直带我的郭导和张导，包括我本人从来没有想过把全能作为我的一个发展方向去培养，因为在之前的训练中，高平两项已经给我定性为单项选手了。所以，这场决赛比不比对我日后的发展方向并没有任何的倾向性。

但是，一个“重新做人”的人，怎么可能轻易就丢掉突然入怀的一大片蓝天白云呢？所以，我跟陆导说，我想再看看情况，如果比赛当天头不晕，我还是想锻炼自己。反正预赛是第二，大家也没有指望这个冠军。在不会赢的基础上去比赛，正好权当是一次锻炼和感受吧，毕竟，全运会之后就要退役，此时的赛事是能多比一次就比一次。

由于比赛期间有兴奋剂检查，所以不能随便吃药。到了全能决赛当天，我依然发烧，控制在了39℃以下，但头不痛了。换上体操服走上赛台准备活动的时候，还是感觉头重脚轻。可能是兴奋点的累积促成了我的精神高度集中，所以在思考每个项目的技术要领和动作时，头脑格外清晰。所以说，心理建设非常重要。良好的心理绝对是一副良药，能使人振奋也能使人气贯长虹。反之呢，脆弱的心理则是人类最大的枷锁和负担。

在自由操的比赛中，我依然采用的是1995年全国锦标赛上使用的意大利小提琴家、作曲家维托里奥·蒙蒂创作的著名小提琴作品《查尔达什舞曲》的第二段落。这个2/4拍子的快速乐段，节奏鲜明，情绪热烈，也家喻户晓。所以音乐一播放，看台上就有观众随着音乐有节奏地鼓掌，这使得我大受鼓舞，使出浑身解数将成套尽自己全部的可

能去做好。

在平衡木的比赛中，身体的状况就原形毕露。因为头重脚轻，上木后的“小小直”（后手翻接后手翻接直体后空翻）简直就是一瘸一拐地做下来的。整个人的身体状态如果是轻飘飘的，对于平衡木比赛来说并不是好事，因为比平衡木时需要身体的感受是沉得住的，这样才能更好地掌握木感。

比到最后一项跳马时，陆导走过来给我鼓励，然后也嘱咐我：“身体不行的话，咱们就减难度。”这种关切的话语令我感动不已，更加觉得自己一定要努力将这场全能比下来，以回报陆导当初收留之恩。所以不仅要比，还要比好，难度绝对不能降，正所谓士为知己者死，一定要拼到最后。

赛后，我居然得到了全能的冠军。我高兴地望着场馆的白炽灯，希望借助这种头晕目眩感觉使我更加沉醉在这一刻。这是我回归赛场后的第一场海外比赛，也是我人生当中最意想不到的一枚金牌。这一个冠军将我长期自卑的心理彻底赶出了身躯，叫我开始再一次学会相信自己。相信自己的滋味儿是令人雀跃的。

再加上之后平衡木也拿了金牌，这次东亚运动会我就获得了三枚金牌。陆导和刘导分别把我抱在怀里，跟我说，这次能取得这样的成绩非常不容易。在刘导怀里，那是我第一次感受到她如是母亲般的温柔和关爱。我偷偷地望着她，感觉自己终于变成了刘导的“亲生女儿”，也不再为自己的“孤儿”身份感到怯懦。

比赛结束后，陆导找我聊天。他赞扬了我，觉得我能坚持训练，坚持减体重，并且能在第一次的恢复比赛的赛场上拿下三枚金牌非常棒，尤其是拿下了所有人都没有去想过的全能金牌。陆导说，他很感动我能这样努力地去面对体操项目。

由于当时想到自己全运会后就退役了，也没有机会再参加大赛了，所以我当场就将这枚来之不易的全能金牌作为我对陆导的一种感

恩，送给了陆导。因为，有了陆导的成全，才有了我。

著名的动物行为学家珍·古道尔博士曾经在北大的演讲中讲过一个故事。虽然听到这个故事的时候我已经退役了，但是听到这个故事的当下就想起了这一段被国家队、被陆导挽救的日子。

古道尔博士说，曾经有几只鸟就谁能飞得最高而展开了争论。为了一决高下，鸟类们决定来一个比谁飞得高的比赛。最后，理所当然的老鹰飞得最高，而且越飞越高，直到最后它完全没有体力再继续飞行。就在其他的鸟类都已经停留在陆地上，仰望老鹰展翅的时候，鹰背上趴着的另外一只体积非常小的小鸟在老鹰已经飞不动，不能再飞得更高之时，张开了翅膀，飞了起来。它飞得比老鹰还高。



古道尔博士之所以喜欢这个故事是因为这就仿若我们的生活。我们每个人都可能飞得更高更远，但我们最终能飞多高多远，在很大程度上依靠的是我们下面的老鹰。她说："回想在我的生活当中帮助过我的那些人，就像那只鹰，像鹰身上的羽毛，每一根羽毛都帮助过我。"没有周遭的协助，弱小的我们怎么能飞得更高更远呢？

所以，如果1997年的东亚运动会预示着我这只小小鸟将继续往前飞的话，那陆导和刘导无疑就是能带我上天遨游的雄鹰，没有他们，就不会有后来不断飞翔的我。

东亚运动会结束后，回到国内我借队友的电话给家里打了一通报喜的电话。

当我电话里告之妈妈这次比赛的战绩时，妈妈的语气异常的平淡，她只是说家里人通过电视转播看到了我的比赛。

对于这样的语气，我疑惑不解。平时我和家里人通电话时间特别长，爸爸妈妈总是问东问西也叮咛嘱咐个没完没了。这一次，在我复出比赛的第一站，拿到了三枚金牌的时候，妈妈的语气竟然如此的淡薄。我跟妈妈说，这次的全能金牌是我体操生涯的第一块洲际比赛

的全能金牌。妈妈依然用平静的语气跟我说：“祝贺你。早点休息吧。”话音未落，电话就挂断了。

对于这种出人意料的反应，我无法安心，不得不又拨了一通电话回去。

我问妈妈：“到底出什么事了?

妈妈在电话那头一字不发，停顿了很久。

我都快急出眼泪了：“妈妈，到底怎么了？”

妈妈才用特别平静的语气说：“我们正在外婆的葬礼上。外婆，去世了。”

五雷轰顶。

我无法相信平时疼爱我的外婆，就这样离我而去。

小时候，外婆并没有带我长大，但是每次去外婆家，她总是将自己珍藏起来的各种好吃的东西拿出来，让我一气儿吃个饱。因为家里我是最小的外孙女，又是唯一一个在运动队训练的孩子，所以外婆总是将好吃的东西藏在阁楼上，等我去探望她的时候才会拿出来。

在酷热的夏季，每次我回到外婆家，外婆都会手捏着一床小被子带着一个水盅，忍着脚患的疼痛穿越三四个街口，为了去给我买两根冰棍。每当我看见外婆满头大汗，一瘸一拐地走回来，将捂着被子的水盅打开，拿出两根没有融化掉的冰棍给我吃时，我都跟外婆说：“以后我会拿金牌给外婆当礼物的。”

当我慢慢地长大，在北京的训练日子里几乎很少有回家的机会，所以见到外婆的机会也越来越少。未曾想，外婆就在我复出比赛的这一段日子撒手人寰了。

妈妈电话里告诉我，外婆去世那天，全家人一边为外婆的离去痛哭不止，一边又在电视里看到我拿下全能冠军。那种悲喜交加、五味杂陈的感觉简直是对情感最凶狠的拉锯。在随后给外婆守夜的时候，又看到了我在平衡木上拿到了金牌，一家人彼此望了望，算是为我祝贺。

“为了让你好好地比赛，所以大家都没有告诉你。”妈妈在电话里终于忍不住哭了，“但是，妈妈相信你这次的成绩就是给外婆最好的礼物了。”

挂断电话，我蹲在地上失声痛哭。这是我懂事以来第一次经历亲人离别的痛。当我正在东亚运动会获胜的云端飘荡的时候，亲人的离去一把将我拽到了残酷的人间，那种迎面而来的巨痛，是海水蔓延过头顶，黄土掩埋了身躯的锥心之痛。金牌，成绩，面对亲人离去的这一瞬，真的不再重要。人类最抵挡不住亲情，一旦脱离，就是撕心裂肺。

队友们原本是准备和我一起吃庆功饭的，等久了寻不见人，最终在街角找到嚎啕大哭的我。队友们温暖的怀抱，在这当下，是情感之主唯一能给我的赦宥。



人与人心灵的连接是大自然界中最奇妙的秘密之一，很多时候，很多事情，你不一定能用科学的论断去辨别。

当我在全能决赛前两天莫名发烧的时候，竟然是外婆进入昏迷期的当天。当我拿完全能金牌，发烧退去的那天，外婆可能彻底地放下了那颗对孙女牵挂的心，安然地上路了。

我不敢仔细去想，也不愿意去剖析那种亲人牵挂不休带来的神秘巧合。

我只是想，就把这种带有迷一般的感应当作对外婆在世时和我最后一次的对话。也只有这样，我才能在想起外婆的时候，不轻易地仍由悲伤微澜。

诚如，妈妈说的，外婆的在天之灵保佑了她疼爱的外孙女成功地走出了复出第一步。

这，就是亲人之间最重要的慰藉。

24

外婆去世一个半月后，队里通知我们，女队中大头、兰兰、文静和我被选为体操队的代表前往香港参加回归庆典。

1997年2月19日，当我们得知敬爱的邓爷爷去世的消息后，回到房间坐在床头不断抹泪儿。在这之前，爸爸常常在电话里给我讲起邓爷爷。

因为那时候长期在队里训练，几乎属于封闭式的，所以对政治并不太懂，只是常常听爸爸说起，邓爷爷用他惊人的意志力和超人的忍耐力铸就了他伟人的一生。爸爸那时就说，如果96奥运会是我的第一次摔倒，那么我一定要向邓爷爷学习，拿出坚忍不拔的意志力去面对自己的体操事业。勇于蛰伏，才宜于成功。

就在邓爷爷离我们而去的前一周，爸爸还在电话里跟我说了一句邓爷爷在十一届三中全会上说的话，“解放思想，开动脑筋，实事求是。”爸爸用这句话来激励当时非常容易时不时就产生自卑心理的我。他希望我能做到在陆导组训练时不要总是带着自己不行的思想去训练，在训练中要积极地动脑筋，然后做到遇到问题实事求是地去解决。

邓爷爷是爸爸的偶像，在爸爸的耳濡目染之下，邓爷爷也成为了我的偶像。当听闻邓爷爷去世的消息时，我最记得当时尤为难过的心情是邓爷爷一直没有踏足香港，因为他要等到香港回归后再走上祖国的这块领土。这个巨大的遗憾也成为了当时全国人民共同的遗憾。

除此之外，爸爸在我备战1996年奥运会之时告诉过我，新闻报道上曾经说过邓爷爷是非常喜欢体育运动的。从1984年中国代表团重返奥运会开始，邓爷爷对比赛的转播就几乎是场场不落，而且“兴之所至还会给体操和跳水选手打打分数”。为此，爸爸就在电话里叮嘱我：“努力训练哦，说不定你的偶像邓爷爷也会给你打分数的！”也因此，我总觉得我们体操运动员对邓爷爷的情感会更深切一些。

当我得知要去香港回归庆典表演后，像是终于有机会亲自参与进邓爷爷的这个伟大历史业绩当中，于是格外的兴奋和认真。我和刘导关于节目的表演讨论了很久，最终商量出由我和文静表演女子双人平衡木这样一个特殊的全新节目。



这是我们第一次参加这种大型的政治任务，队里上下都极为认真地对待。

殊不知，到了表演当天，天空落雨，而平衡木又第一次架在了室外。彩排的时候，我刚一上木做一个基本动作，立刻就被空旷多云的天空给旋晕了。因为平时无论是训练还是比赛，在平衡木上做动作时都会感觉到头顶的距离。那种熟悉的空间感被彻底地破坏了，一下子内心就紧缩了。

再加上直播当天又飘起了小雨，没有人希望在这样一个举国欢庆的时刻看见平衡木上两个姑娘接二连三地摔下来。所以，在表演之前，可以说大伙都是屏住了呼吸，紧张得手脚发冷。

上去表演时，我和文静彼此鼓励了一下，使劲告诉对方“求稳求稳”。那种又兴奋参与其中，又害怕出现失误的心情真叫人惴惴不安。

好在，最终我们两个小姑娘在双人平衡木的表演中取得了完美的成功。

回顾往昔，曾有幸参与这场盛世，真是与有荣焉。

2008年中国体操队去香港伊丽莎白馆表演时，黄百祥大哥问我是否做过女子双人平衡木的表演，我真是不无得意地说："我和文静是女子双人平衡木的鼻祖！"

因为，想起当初的那场表演，虽然惊心动魄，但却充满了曾身临盛况的自豪感。

香港回归的表演结束后，我们回到北京，开始全力以赴地准备第八届全运会。此时，离全运会还有三个月的时间。这也是我体操生涯最后的三个月了，所以我把这三个月当成体操事业最后的冲刺期，希望自己能以一个非常良好的竞技状态宣告退役。

我是因为需要代表湖南省队去全运会上争夺奖牌成绩，才得以留下来在国家队训练的，我一直牢记这一点。1996年奥运会退役的三个女队员名单中，只有我还在队里训练，而且还是进入了当时非常难进的，高手如林的陆导组。这些原因让我要求自己必须在接下来的三个月里集中精力训练，不能受伤，以确保在上海的全运会中不辱使命。更重要的是，我希望自己能真的为湖南省队做出一些成绩，以回报当初省体操中心领导们对我留在国家队训练所做出的努力。同时，我也希望陆导和刘导不会后悔当初在我最艰难的时刻将我招致麾下。

于是，回到北京，我给自己制定了很多不同的训练要求和计划。思想上绷紧了弦，在训练中咬紧牙关，以饱满的精神坚持到每一堂训练课的结束。我越来越珍惜为时不多的体操生涯，即使练到举手抬足都需要使出全身力气，我也没有再像以前一般产生任何的惰性思想。这种因为即将失去而倍感珍惜的思想让我明白，唯有正视匆匆而逝的时光，才能相信年华可以不被蹉跎，遗憾可以不再形影相伴。

到了八月初，队里突然发布了参加洛桑世锦赛的名单。在竞争激烈，新一代运动员异军突起的体操女队，我竟然被宣布成为了这次世锦赛的正式队员。听到自己的名字的那一瞬间，我非常惊讶，真可谓

是大吃一惊。因为从96奥运之后的复训开始，我始终将自己放在全运会的训练名额之内，再也没有奢望过能代表中国队参加世界性的体操三大赛，连候补队员都不曾奢望，更何况正式名单！毕竟，全运会的竞技水平与世锦赛相比还是存在一定的差距。我的目标，队里对我的目标，省体委对我的想法，都仅仅是构架在全运会的备战之中。

呆呆地听着教练组说着关于世锦赛的要求，我不断反问自己，在经历了那么多的辛酸困顿之后，我真的成了上帝的宠儿了吗？想起和琳琳在七楼露台聊及退役生活的那一段时光，那种为自己失去体操而悲切难当的心情，禁不住咬住牙关不让情绪起伏。

抬起头看着刘导正面带笑意地望着我，那一刻，我多么想冲上去将她抱住。因为她和陆导的仁慈，才将当时已经在体操道路上走向自杀的我这样一个胖姑娘挽救回来。如今，当我终于没有放弃自己的时候，竟然还能得到这样一个巨大的奖励！

再一次，代表中国队出征世锦赛。这是多么不可思议，从天而降的喜悦啊！

8月12日是我的生日。自从走上体操这条职业道路后，我的生日从来都是在训练中度过的，没有生日蛋糕，没有礼物。这次能入选世锦赛的消息，无疑是当时最大的一份生日厚礼。

正当我还在入选正式名单的喜悦中天旋地转的时候，我又听到了一个难以置信的消息。我不仅入选了正式名单，还将以女队队长的身份带领队伍参加此次大赛。

真的吗？真的吗？真的吗？

这算是丑小鸭变成了白天鹅吗？

中国体操女队队长。这是对一个“96奥运遗腹子”最高的荣誉吧！

从淘汰线上举步维艰地站回来后，队内领导和陆导刘导给我的全部是意想不到的信任与鼓励。谁会相信一年前那个赖着不愿意离开，

每天以泪洗面，准备收拾行李远离体操的我，竟然到了最后的体操生涯中，还能得到这样的一份荣誉，这样一次出征的机会！

这一刻，我身上所剩无几的自卑感彻底地化于无形了，因为顿感肩膀上的担子重了起来。内心中充满责任感的人是幸福的，只有体会过这样一种被赋予责任的人，才能真正懂得肩负责任可以制造幸福。奥地利心理学家维克多·费兰克就说过，肩负责任是人类存在最重要的本质。

虽然东亚运动会全能取得了冠军，但是我知道自己的水平，到了世锦赛依然是排在世界上优秀选手的后面，全能是没有可持续发展的一种方向。另外在单项上，平衡木需要稳定性，虽然我对这个项目有一定的信心，但比赛起来临时机动性太强。其他的夺金点完全没有。和1996年相比，我仍然是团体比赛的运动员。但是这一次有所不同的是，在我的肩上有队长的身份，这使得我在训练时必须更加地卖力，起到良好的带头作用。这种积极主动的训练状态和1996年备战亚特兰大奥运会时相比，简直是天壤之别。

从准退役运动员到以队长的身份参加比赛，对我来说是不可思议的事。这好比卖火柴的小姑娘到了故事最后并没有燃尽手中的火柴冻死在街头，而是真的被最疼爱她的奶奶牵起手带到了一个充满温暖，闪耀着七彩灯的圣殿。

这年的8月底，兰兰、文静、大头、吉丽、孟菲、端端和我，这样一个刚参加完东亚运动会的主力阵容踏上了去世锦赛的征程。

这一次洛桑世锦赛给我留下最大的印象就是与师兄李东华的见面。

李东华师兄是一个具有传奇色彩的体操运动员。他曾经在国家队受训的时候，因为在跳马训练中不慎受伤，造成了体内50%的失血。经过抢救，切除了左边的肾脏和脾脏。所有人都以为经历了这样一次大手术之后的东华哥不可能再站回体操场上了。但是，他真是以不可

想象的毅力战胜了身体的伤病，重返体操馆。只是，命运像是对东华哥不断地发出挑战，在接下来的一次自由操的比赛中，他的跟腱又断裂了。坐了一段时间轮椅后，他再一次恢复了状态，走上了赛台。但是“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”。1988年，东华哥在双杠的一次训练中，又一次出现了受伤状况。这一次，他的颈椎和胸椎发生了大面积的错位和严重损伤。面对这样的情况，东华哥不得不暂时告别了体操事业。也就是在这一段最心灰意冷的日子里，东华哥在天安门遇见了一位来自瑞士的姑娘。热心助人的东华哥没想到这竟然是天降姻缘，将这位美丽的瑞士姑娘许配给了他。

结婚后，由于要去瑞士定居，东华哥才被迫从国家队退役。因为初到瑞士没有身份，也没有工作，东华哥不得不重操旧业，找到了一份在体操馆当教练的工作。与此同时，他也没有放弃自己对体操的热爱，在训练结束之后，用自己打工的薪水租了体操馆的一个时段作为自己训练的时间段。在这个时间段里，东华哥用自己租来的摄像机录制自己的训练，通过摄像机的回放不断地修改动作和提高自己的训练内容。就这样持之以恒地训练了五年，最终获得了瑞士体操比赛的鞍马金牌。所以在1994年的时候，他代表瑞士参加了世界锦标赛，拿下了鞍马的铜牌。这是瑞士四十多年来获得的第一块世锦赛奖牌。1995年，东华哥再接再厉，又拿下了世锦赛的鞍马金牌。谁也没有想到，就是这个受伤无数，远走异国他乡，独自训练的老运动员，竟然凭借着自己不懈的努力，在1996年的奥运会上为瑞士获得了历史上第一块鞍马比赛的金牌。



这是东华哥二十二年体操生涯的最高峰，也是二十二年用心血浇灌出的最璀璨的一刻。这二十二年来的苦与乐，最终让他获得了“百年奥运杰出运动员”的称号。这个称号对于东华哥来说，绝对是实至名归。

在1996年之前，有关东华哥的传奇故事我们早就有听说，不仅被他坚持不懈的努力所感动，也为他能在艰难的训练环境中持之以恒的自

我要求感到惊讶。这一次，在瑞士洛桑世锦赛上，我终于碰见了他。

或许是自己的经历和东华哥有一些雷同，所以在和他聊天的时候，很多话语总能感同身受。固然，和东华哥的曲折经历相比，我这种只是一度走向边缘又再度回归的历程真是小巫见大巫。但是，当我亲自听到东华哥讲述自己的经历和一路走来的心路历程后，那种深深的震撼与感动，有如春风雨化之者。

东华哥对我的坚持训练给予了很大的鼓励和赞扬，他也希望我能继续训练下去，不仅要不断刷新中国女子体操史上国家队在役的最大年龄，还要配合教练组完成对大龄女子运动员发展与训练的科研工作。

和东华哥的这次谈话，对我来说，无疑是一次心灵的洗礼。好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。在我被赋予责任，又重燃希望之火的这个节点，东华哥这次亲身讲述与鼓励，给我日后的训练带来了许多的动力。

这次世锦赛虽然吉丽非常遗憾地在赛前受伤了，但是我们女团却取得了我们那一代人历史最好成绩，获得了女团的铜牌。从1996年奥运会预赛第五，到最后的第四，再到洛桑世锦赛团体第三名的好成绩，一步一个脚印地从低谷走上来，大家都非常高兴，也大受鼓舞。

而我竟然在四个项目中的得分全部是团体比赛的有效分。这使得我也开始相信，年龄不是女子体操运动员的障碍物，只要我能继续配合陆导和刘导的训练，即便成不了尖子队员，但只要能在团体中发光发热，也是一种极大的自我价值的体现。

作为队长，也许是退役前唯一一次以队长的身份参赛，四项全是有效分，也令我自己感到满意，至少做到了无愧于队里领导和教练组对我在退役前的这一次恩宠。

25

世锦赛归来，八运会也就到来了。

这是我最后的一次赛场比赛。

对于我来说，我的信念就是要比好，无论如何一定要比出一个好的成绩。这是我当时最强烈的愿望。因为自信心和训练水平的提高让我对自己有所期待，尤其是在世界赛场上看到了很多国外和我同龄的选手一样可以比赛，这也让我内心一直纠结在年龄问题上的自卑感消失了。这一次全运会赛前的状态和心态，是我自从进入国家队训练以来最好的一个时段。



恢复训练之后的两次海外赛事，我都有超水平的发挥，因此，原本湖南省队只希望让我在本届全运会上起到稳定军心的意向显然有了更大意义上的转变。而我自己也知道，能为省队效力，为湖南体操争光是我必须去努力的事情。滴水之恩，当涌泉相报。

这一阵子，我的思想逐渐在改变，对困难的承受能力也越来越强。在训练中由于从被动变为主动，所以以前视为枯燥乏味的训练，现在竟然会在其中获得极大的快乐。

和过去的一年相比，我真的变成了一个成熟的运动员。经历了没有教练的波折，又经历了半年的复出比赛，我已经不再是以前那个对自己的比赛状态和水准缺乏一个准确的认识的小姑娘。这个时候的我，已经可以懂得如何调整自己的状态和调控自己的训练需求。同时，在训练中，与之前刚进陆导组唯唯诺诺的状态不同，我在训练中

开始强大起来，甚至相信自己能在全运会的舞台上一展拳脚。

爸爸生怕我这种积极主动的状态使我在训练中过于亢奋，因此不断地来电话嘱咐我要注意保护好自己。爸爸说："全运会是你的收官战役。不管比得好不好，我们全家都为有你这个女儿感到骄傲。所以，成绩不要太在意，学会享受一下最后的过程吧。"

说实话，当初爸爸让我学会"享受训练和比赛"，我根本不能全然地明了。这种彻底将成绩和舆论放置一旁，单纯地享受比赛过程的心态，直到两年后我才慢慢体会。

在集合训练的时候，我看见省队新晋的小队员，一个个苗条的身型在弹跳时都像"小钢豆"，做起动作来非常的轻盈。很多地方队的教练见到我就跟见到了异类一般，不解中夹杂着惊恐的眼神随处可见。如果没有之前参加的海外赛事，我想我内心中"不好意思"的情绪一定会再度占领全部的思想。但是，由于在国际上看到了太多同龄选手，加之又在这两场大赛中获得了良好的成绩，我内心当中没有产生任何的自卑情绪，反而是希望让大家看到，像我这样一个大龄运动员，照样可以比，可以赛。

面对这些刚刚发芽的小运动员，我失去了"轻盈"的优势，于是，我对自己下了死命令，抠动作的细腻度，必须一丝不苟。二十世纪八十年代的时候，中国体操队曾经提出了在成套动作中要消灭"屈、分、勾、动、歪"的口号，也因此种要求促使了中国体操不断地繁荣发展。这种要求看上去非常容易做到，但是要想真正做好，做漂亮，那是需要下真功夫的。

在体操比赛中，年轻的运动员特别容易犯这样一个错误：越是简单的动作越是随意带过。其实，这是一种致命的自我伤害。在完成一个成套动作的时候，伟大的体操运动员都非常注意每一个动作（无论繁简）的姿态、规格、韵律和艺术表现等非常细小的环节，尤其是那些看上去很容易被忽视的低难度动作和简单的连接动作，往往是显示出一个

运动员素养的关键之所在，也是同一套动作得分有高低之所在。

这些对细节的追求也成为了我当时唯一能战胜这些年轻小队员的法宝。

湖南体操女队，继六运会、七运会两连冠之后，非常希望能蝉联八运会的女团冠军。那时候，队里已经涌现了像凌洁这样优秀的尖子选手。

洁子从1996年年底来国家队训练，她的天生条件和成套动作已经具有了相当强的实力。再加上队里有一些曾经到国家队集训过的队员，我们对于这个女团冠军也是充满了信心。

八运会上的女团争夺战主要在北京队和湖南队之间展开。那时候，北京队从人选上看略胜一筹。当时在北京队的有正处于上升期的大头、孟菲和向来比赛很稳的王欣。她们三个也是我在国家队陆导组的成员，实力自然是硬当当的。

和北京队，以及也具有一定实力的辽宁队拼冠军，我们一开始制定的计划就是“求稳”。因为在体操比赛中，很多时候稳定性在赛场的关键作用甚至超过了难度性和技术性。所以在湖南队只有我和凌洁两名国家队队员的情况下，想要从北京队三元大将的手上抢下女团金牌，必须以稳为主。

预赛的时候，我们队内几个初次参加全运会这种国内大赛的小选手因为紧张出现了一些失误，因此我们以预赛第二的成绩进入了决赛。

在决赛前一天晚上，我和队友们谈了一会儿话。我跟大家分享了参加大赛时所需要注意的几点心理要求，同时我也跟洁子讲了为什么我会继续留在国家队训练的原因。我也向大家表示，决赛中我会首先从我做起，拿出湖南队“小老虎”的精神，全力以赴地去拼下这个女团冠军。

对于这个冠军，我真的是太需要了，因为，这是当初能让我留下

来训练的原因，也自然变成了如今必须去实现的目标。只是，我也知道，当一个人越想去得到某种东西，内心就会失去平和的心态。于是，我在决赛前的晚上，去宿舍楼下散步，一圈一圈地走，目的就是要将得失心彻底地放下。只有放下了得失心，我的专注力才能重新产生。

为了将得失心全然地排出脑海之外，我在散步的时候尽量将注意力放在呼吸上，不允许自己做更多的设想，一旦脑子里出现了任何跟比赛有关的念头，就立刻将意念放回呼吸上。就这样一圈一圈地走了很久，直到我获得了一种平和的心态才上楼睡去。

决赛这天，我们队的姑娘们真是“小老虎“上身，一个比一个赛得好。这是一场几乎零失误的女团决赛，湖南辣妹子的个性在比赛中体现得淋漓尽致。我比每一项之前都将技术要领和动作慢慢地在脑子里过一遍，无论赛场上多么嘈杂，那种众人皆醉我独醒的自我控制力也使得我上场后非常专注。

另一边，由于北京队的主力王欣是带伤上阵，所以可能有些影响发挥，北京队出现了几处失误。

最终，我们如愿以偿地拿到了八运会的女团冠军，实现了湖南女队的三连冠。当时我实在是太高兴了，总算对有恩于我的所有人交出了一个满意的答卷。我和队友们抱在一起，热泪盈眶。

当初真的是因为圆满地完成了省队任务而高兴得忘乎所以了。其实，作为在国家队同一组的队友，和大头、孟菲、王欣同场较量，那种滋味也不是很好受。平时都是一起为祖国去海外奋战的队友，到了国内赛场竟要拼了命地你争我夺，那种情同姐妹又顿时需要视为劲敌的情绪转化，还真不容易做好，尤其是对王欣，我们俩都是因为要备战全运会才进入陆导组继续苦练的。虽然湖南队获得了冠军，但王欣带伤上阵的气节是值得许多人学习的，包括我们湖南队的所有小队员。回忆往昔，仍然觉得当初欠王欣一个亲如姐妹的拥抱。

女团比赛结束后，我也进入了全能、高低杠和平衡木的决赛。

在这届的全能比赛中，高手如云，精彩纷呈。我的出场顺序是自跳高平。对于我来说，这是我自己比较怕的一个顺序。自由操和跳马不是我的强项，很容易从一开始就出现需要追分的情况，到了最后一项又是“养兵千日，很难用好在一时”的平衡木。

没有想到的是，在自跳高三项比完之后，我竟然暂时排在第一。看着记分牌上的显示，我的思想被动摇了。这是非常可怕的一瞬间。作为运动员，在赛场上突然出现杂念的时候，恐怕就是大厦将倾的征兆。

在比最后一项平衡木的时候，大头和文静都比完了，坐在休息区，此时大头暂时排第一，文静第二。

孟菲在我前面比她的最后一项自由操。第一串跟头落地时差点出界。大头和文静都站了起来，忍不住叫出了声。这是我们作为在国家队同组队员出现失误时的一个下意识反应，同时也看得出来当时我们组个个都冲冠有望，实力相当。孟菲这一套动作成功下来之后，获得了高分，与大头并列第一。

接下来我开始比赛了。平衡木是我的强项，也是我平时的高分项目，只要成功做下来就可以获得金牌。这时候，我的脑子里还是闪过了一丝杂念。三项后，红色的记分牌上自己的名字排在第一，如果……只要……想法越来越多。就是因为对这个冠军的想法越来越多，给自己造成的压力也越来越大，上木后，第一串小小直就掉了下来。冠军就这样插翅飞走了。

比完赛之后，我以0.375的差距排在了第四名。对于这个成绩我非常懊恼，不是由于金牌丢了，而是由于居然会在比赛中产生杂念。心理素质，向来是我引以自豪的资本，在这场比赛中，我竟然被心理素质打败了。赛后，我在训练日记中对自己进行了深刻的总结，不管这是不是自己最后的比赛，作为运动员，在赛场上产生了复杂的欲望和期望就是心理素质不过硬。

虽然说冠军人人想得，但是这种念头只应该产生在平时的训练当

中，作为一种刺激训练的目的。但是到了比赛，就要做到除掉内心的希望和恐惧，这样才能获得一种自在，才能专注于比赛之中，而不是受思想的左右，出现致命的失误。

希望和恐惧，无论是在赛场上，还是在生活当中，一旦频繁地出现在我们的心里，就会产生极大的束缚感。当然，这种希望是指过分热切的盼望和欲望。只有学会节制过度的奢望，才能安之若素。这也是这一场比赛给我留下的一些思考。

全能决赛之后，我的心态平和了。没有之前比赛时的浮躁和期望，在平衡木决赛中，我重收失地，以9.85分拿下了第一名的好成绩。更值得欣喜的是，我的师妹凌洁也在随后的平衡木比赛中拿到了和我同样的高分。我们为湖南省队收获了两枚平衡木的金牌。

至此，湖南女队在这届全运会上获得了四块金牌，占整个体操比赛的1/4的金牌数。我可以说是很好地完成了省体委交给我的任务。我两金一铜以及全能第四的成绩，也算是给自己的体操生涯画下了一个漂亮的句点。

这最后一次的比赛终于给省队领导完成了任务，也让陆导和刘导觉得当初收容我并不是错误的抉择。我带着愉快的心情，准备回到国家队收拾行李，展开人生的新一页了。

但是全运会之后，“退役”两个字好像消失了，仿佛是从来没有被人提起过，没有一个人，包括陆导和刘导，以及国家体操中心的领导，没有一个人跟我说过这个词。

我有些懵了。

这一阵子，无论是回到国家队的驻地，还是进入训练馆，都有一种蹑足在行伍之间，似要崛起于阡陌之中的未知感。体操，为了不让我心生倦怠，请你停止这种若即若离。

26

八运会结束之后，我很害怕再度面对这种就要失之交臂时又产生希望之光，抑或正是满怀憧憬之际却遭遇一盆冷水的情绪。于是，我干脆什么也不想了。直到11月份的德国世界杯外围赛的名单公布之后，我才真正地意识到，我的体操生涯并没有如约在八运会后结束。

这，对我来说无疑是一件非常鼓舞情绪的事。

德国世界杯外围赛的名单中，我的名字赫然在列。这让我有些许的骄傲，为自己能奋战到这个年龄段，也为国家队竟然没有放弃我这块高龄试验田。在那当下，我决定自己一定要乐观地去对待比赛，慢慢去学习了解爸爸说的“享受训练和比赛”。

这一次外围赛邀请的名单是该年度在国际和洲际赛场中表现出色的选手。大头、文静两个竞技状态正好的队友自然在列，而我这个从边缘地带回来的选手凭借着近一年来“不顾一切，抛开一切”拼命努力的练习也拿到了非常好的排名，得以参加这次的邀请赛。

这次世界杯采用了全新的赛制。世界杯的总决赛在隔年，也就是1998年的5月在日本举行。如果想要拿到总决赛的入场券，就必须通过前四场的外围赛获取前八名的总成绩。这四场外围赛将在不同国家，每隔一个月举行。

这种四站制的淘汰赛制在体操比赛中也是第一次，对我们来说既新奇又充满了挑战。尤其对于我来说，到了这个年龄段，在国内没有前车之鉴，所以包括教练组在内的所有人都很难说清楚我是否能在连

续的四站赛事中保持一个稳定的比赛状态，以此进军总决赛。所以，我唯一能做到的就是，努力去比。

全运会结束之后，国家体操队的体操训练馆进行了大幅度的改造装修。国家队的运动员基本上都回到了自己的省队或者去了北京队训练，留在馆里训练的只有我们几个要去参加世界杯外围赛的男女运动员。

那段时间，陆导和刘导带领着我们三个人在三楼的馆里训练。三楼的训练馆以前不是给备战赛事的选手训练的，所以器械和环境都不如正在装修的新馆。在这种不同档次的训练场馆里训练，也锻炼了我们在日后比赛中对各种环境的应变能力和适应能力。

虽然那时候的训练环境和条件非常有限，但是我的训练却非常有成效。我想，这主要是跟快乐有关吧。当我们面对一件事，能抱着一种乐观的精神去面对时，往往可以达到事半功倍的效果。

由于在陆导和刘导的手上训练了也差不多快一年了，加上两位教练的训练方式也比较温和，所以我们师徒三人经过了磨合期，在训练中的默契也越来越好，我也完全地适应了陆导和刘导的教学。

陆导和刘导对我最大的改造就是在接手我之后，将我的强项高低杠改为了平衡木。

这一个小小的变动不仅可以看出两位教练对我训练当中在能力展示方面细致入微的观察，还可以看出两位教练对我体操事业继续发展的信心。

陆导告诉我，因为重新回归训练后，受年龄的影响，我的体重和能力与之前相比都有一些拖沓，所以在高低杠上的动作也没有以前看上去那般轻盈，因此将高低杠继续作为强项但不视为主攻项目是非常合理的。反观平衡木呢，我在这个项目上总是能沉住气，加上木感越来越好，成套也越来越稳定，所以可发展的空间反而更多。

对于当时只带了一年的新进弟子，两位教练为我殚精竭虑地规划

发展，每每想起都不由得心生感动。

虽然主攻项目高低杠被平衡木代替了，但陆导还是没有完全放弃我在高低杠上的发展。在备战外围赛的一次训练当中，陆导站在高低杠器械前不断比划，我知道，这个时候陆导准备给我上新动作了。

经过了一番思考之后，陆导认为我在高低杠上的空翻吸力比较好，而且也比较稳定，所以决定让我尝试在高杠上“反吊并腿前空翻180° 抓杠”这个动作。或许，那时候我在高低杠上的前空翻真的练到了炉火纯青的地步，新动作在海绵坑里的杠子上一试就成功了。陆导和我都很高兴，尤其是我，没有想到陆导竟然会给我这个准退役选手安排学习新动作。那种愉悦的心情，简单的形容就是：偷笑。

第一站德国的比赛由于时间太仓促，这个新动作还没稳定成型，所以没有在比赛中采用。但是到了第二年的三月和四月法国站和加拿大站的比赛中，我的新动作就开始在赛场上小试牛刀了。动作成功地完成了，我自己真没有想到可以有这么快的稳定性。这一切，真的要归功于陆导和刘导在每次训练中无微不至的调教。

不久后，我、大头和文静在刘导的带领下开始了四站的比赛。

这是刘导第一次一个人带我们出去比赛，我对她又有了更深一步的了解，从而产生了更多的敬佩之心。

通常在体操项目中，女教练只负责教平衡木一项，其余三项虽然会帮忙看训，但上手保护依然是男教练的活儿。但这一次出国比赛，我们三个学生有四个项目的比赛，所以刘导亲自上阵，四项全能都管齐，项项上手保护。这种女强人的作风让我对刘导产生了极大的钦佩之情，也因为当时刘导身上所散发出来的这种女性独有的霸气，让我们在比赛时都感觉非常踏实。

这次的四场外围赛对于所有体操运动员来说都是大姑娘上花轿——头一遭。

首先是比赛时没有了正式场地的准备活动时间。虽然赛制相同，

但没有了赛前的适应训练，只能在比赛开始前短短的三分钟内去准备，对于选手们适应器械能力的要求就变得格外高。

每个国家的运动员都有自己熟悉的器械手感。当到了国际赛台上，每个国家的运动员都要尽快去适应不同国家赛场的器械。这一次四国外围赛，没有给选手们更多的适应性训练，反倒是增强了我们选手们的适应能力。

其次，在这次比赛中，每个项目结束后，冠亚军还要再赛一次。这轮比赛的评分不会被当场公布。赛会安排了两位冠军候选人坐在一个升降椅上，随着激烈的音乐将两人上升到相同的位置上，在震耳欲聋的音乐停止之后，最后的冠军才会缓缓继续上升。

这种公布冠军的方式让我们觉得很新颖，也很好玩，同时也映射了体操在国外同胞的眼中不仅仅是一项竞技比赛，更是一种游戏，也或是一种集娱乐和观赏于一体的紧张激烈刺激的竞争形式。

在这样充满趣味的系列赛中，我也和与我同年出道的霍尔金娜和涅莫夫成为了熟悉的朋友。虽然我和文静在高低杠上对霍尔金娜形成了双面夹击，但是在国际赛台上，场上是对手，场下是朋友，赛出风采，传播友谊，这才是体育运动的宗旨。

那时候，大家语言不通，但是在赛场上见到总是有一种莫名的亲切感，比赛一结束，我们几个女生就抓紧时间在不同的赛场角落里拍照留影。有时候，我们搞怪照上几张，涅莫夫总是会抓住时机冲进镜头里探出一个可爱的头。这种通过比赛熟络而增进的友谊，是全世界所有运动员在赛场上都会收获的一种难能可贵的情谊。

这次四国赛对我来说是一次非常大的锻炼，无论是思想，心态，还是在赛前对各种环境和情况的适应能力，以及在比赛时对待心理的调整，都像是在我体内进行了一次大换血，为我日后的比赛训练提升了一个很大的台阶。

在这四站外围赛中，文静状态奇佳，三次战胜了霍尔金娜，也可以得见这个时期的文静在高低杠上的能力已经达到了一览众山小的巅峰状态。在瑞士站的比赛中，她获得了比赛赞助商浪琴表的奖品——一块昂贵的浪琴手表。赛后，她拿出她获得的女式手表想与小鹏获得的男士手表交换，因为她说，她要将这块非常有纪念价值的手表留给她以后的老公。当时我们听了之后哈哈大笑，全部将她的话当成了她平素的一种调侃，更何况，那时候我们都太小，结婚真是太遥远的事情。

可是，就在十一年之后，文静真的做到了当初的承诺。在婚礼上，她将这块珍藏了多年的手表送给了与她情定终身的王鹏。多么痴情的姑娘啊！

这一块手表代表了文静体操生涯中所有的甘苦，也饱含了她对感情最真切的寄予。体操队出来的姑娘，单纯利落，个个都是我们姐妹心中的宝，所以，在婚礼当天，我也对新郎说，请他一定要好好珍惜文静，这样一个好姑娘，打着灯笼都难找到。

这次四国赛，除了文静和大头，男队也派出了三位选手，张津京、黄旭和小鹏。

黄旭是和我一起进入国家队的，但是从辈分上讲，他必须叫我一声姐姐，这跟我们体操队由于年龄差异，女队总是比同龄的男队先登上赛场有关。在这么多年的国家队训练当中，黄旭、小鹏和杨威是和我关系最铁的三个男队友。

当黄旭得知我准备写过去和体操有关的文字时，第一句话就是："请你把如何欺负我的事，老老实实地交代出来。"

1997年开始，黄旭小荷露出尖尖角，成绩开始日益上升，那种浑身透着憨厚劲儿，勇于吃苦敢于拼搏的训练状态使他很快就步入到了一线队伍中。

当时他的强项是双杠。双杠一直是中国男队的超级强项（加上2012伦敦奥运三大赛上双杠斩获20枚金牌）。在队里，比黄旭大的有张津京，比黄旭小的有李小鹏。在这样一个竞争激烈的环境中训练，需要非常大的耐性和毅力。那时候，我最欣赏他的就是身上这种默默不发声却充满惊人韧性的训练品质。

我和黄旭是在这次四国赛上变得更加熟络的。

正如黄旭所言，我们的友谊建立在我欺负他的基础之上。当时，我在队里是属于“奶奶”级别的老队员。出门去比赛，女队员的行李自然是要男队员帮忙又扛又举，尤其是我这种具有老资格的师姐。

一起出来比赛的三个男队员，如黄旭所言，张津京是队长，小鹏当时又年幼，这个挑山工的重活自然就落到了他的头上。因为我以为我在国家队的日子反正不长了，若不抓紧时间倚老卖老就没有机会了，所以每到了一个比赛地，我总是“命令”黄旭帮我搞定所有的行李事宜。印象中，好像这次的四国赛当中，我从来没有拿过自己笨重的行李。哈哈，敦厚的黄旭从那时起就走上交友不慎的不归路。

在中国体操界，任何人谈起黄旭都要竖起大拇指，不仅因为他为人忠厚踏实，更因为他在体操生涯当中从未放弃的恒心，实在令人敬佩。

作为他的好朋友，我总是觉得命运对他是不公平的。但是他却总是说，命运已经对他不薄了。知足常乐，也是黄旭性格当中非常闪光的一点。

记忆尤为深刻的是在1999年天津世界锦标赛上，黄旭原本是很有希望在双杠项目折桂的，但是当时队里的目标是为了锻炼新人，为2000年悉尼奥运会做准备，所以在决赛时换上了新秀邢傲伟。黄旭这种牺牲自我换取团队进取的精神，多年来一直是体操界教育下一代的范本。

2000年的奥运会上黄旭和小鹏在双杠项目上形成了双保险。比

赛中黄旭的杠上动作堪称完美，但是在落地时却因为国际体联没有将垫子粘扣弄好，导致他落在了垫子与垫子之间的接缝上，一只脚陷进去了一半，所以身体不稳，后退了两步，直接掉出了前三甲。虽然赛后，国际体联进行了官方道歉，但奖牌还是再一次地与他擦肩而过。

黄旭从1998年担任男队副队长到1999年担任队长，直到2008年后光荣退役，期间经历了2004年雅典的滑铁卢，又坚持到了2008年的重塑辉煌。这一路，走得比很多人辛苦，也走得比很多人难上许多倍。

从这次四国赛开始，直到我退役，我和黄旭之间总有很多共同的话题。尤其是在我经历了半退休状态又重归训练场之后，我们在体操方面的坎坷经历使我们对体操有了许多的相同认识。除此之外，由于他的性情比较温和，我们在许多待人处世方面也有很多的共同点。作为男队的队长，作为奥运冠军，黄旭实在是太低调了，同时他也是一个绝对不允许朋友为他操心担忧的人。在2008年北京奥运会公布大名单之前的某一天，我和他见面原本想好好地陪他聊聊天，放松一下紧张的训练神经，可是，他愣是没有接招，将我们的对话拉回了四国赛的回忆当中。我知道，他是真的不希望朋友们为他有任何多余的担心。

所以回想起这一个月的四国赛，除了在体操的竞技领域当中我有所收获，在友谊上能收获黄旭这样一个铁哥们，是这次比赛给我最大的财富之一。

27

1998年5月，世界杯总决赛在日本靖江举行。

这次总决赛还是没有赛前在赛台上的适应性训练，但是在进入场馆的那一瞬间，我感觉一切都那么的熟悉。比赛馆内，包括平衡木摆放的位置都和我1995年来参加世锦赛时一模一样。虽然没有适应性训练，但我对这片场地的熟悉早已做到了了然于心。

在单项决赛中，大头、文静和我都跻身于平衡木的比赛中。大头穿着一身素雅的白色体操服第二个上场，木上小小直体空翻360°（后手翻接后手翻加直体后空翻转体360°）是她的绝活，这也是迄今为止很少有运动员能做的难度串。她做得非常漂亮，整套动作下来得到了9.762分。在大头之后，我第七个登场。

上场的时候，我感觉有一些飘，这种感觉并不是特别好，所以我立刻定了定神。毕竟对于这块赛场我太熟悉了，所以很快我就找到了比赛的专注力。上木，小小直，跳步，后手翻90°呈倒立，下法，我也顺利地完成了自己的全套动作。

下台时，刘导搂住我亲了我的脸颊以示庆贺。那一天，大头和我都完成得挺好，所以真不知道谁能获得冠军，更何况，在我后面做的是之前在高低杠上战胜了霍尔金娜的文静。虽然这一套我拿到了9.80分，但是对于状态神勇的文静来说，很有可能再夺一枚金牌。

文静的前半套做得非常完美。刘导对我和大头说："看这架势，这孩子又得拿一个平衡木金牌吧！"但是没想到，文静在前团空翻

（团空翻，意为团身空翻）时掉了下来，没有进入前三。

这样一来，我就获得了世界杯的平衡木金牌！

诚如大头曾经在一次采访中所言，如果不是因为受伤，可能她进入了奥运会的决赛，金牌就是属于她的。那时候，大头的平衡木实力确实很强。但是，可能是苍天的眷顾吧，在经历了最该出成绩却受伤，在最该拿奖牌却被裁判降组，受伤，失败，退役，恢复……一系列的磨难之后，我终于获得了这个迟来的世界冠军。

这个世界冠军对很多其他项目的队员来说或许不算什么，但对于中国女子体操队来说却是第一次打破了18岁还能训练，还能出成绩的"魔咒"，我也成为了第一个在18岁以后还能坚持训练并且拿到世界冠军的中国女子体操运动员。

自从踏上体操这条征途，不知道梦里面出现过多少次获得世界冠军的画面。在经历了受伤与降组的折磨之后，这个冠军终于还是输给了我的坚持和努力，没有再从我的手中溜走。那一刻，竟然会感觉现实变成了梦境。过往从梦中醒来，极大的失落，如今在巨大的喜悦之中又产生了极大的恍惚感，只是这场梦即便醒来，也不再会伴有失落。

世界冠军的滋味真是余味无穷啊！当运动员拿下世界冠军时，也可以从另一个角度说明，这名运动员在此时此刻的此项赛事竞争中已经成为了全世界第一人。登顶世界最高峰之后的那种情绪真是一波才动万波随。

这次世界杯，我不仅拿到了平衡木的金牌，还在高低杠项目中排在文静和霍尔金娜之后获得了铜牌。赛后高爸爸抱住我，红着眼眶一个劲儿地对我说："不容易，太不容易了。"

想起高爸爸第一次认我为干女儿的缘由，我情不自禁地在他怀里笑了。这一天，才是高爸爸这个干女儿笑得最开心的一刻，也是从这

一天起，我才觉得自己身为高爸爸的干女儿，没有给作为主任的高爸爸丢脸。

回国后，张健主任也搂着我，爽朗地笑着，祝贺我并且夸我很坚强很争气。现在想来，当时张导肯定是在心里长舒了一口气，因为当初是他强行要求陆导收留我的。在收留我两年不到的时间，我就拿回了一个世界冠军，张导终于放下了这个心中的包袱。

而当初救我于狂澜之下的张导的夫人赖指导见到我更是笑得合不拢嘴，不停地给我竖大拇指。这么多年来，想到赖导给我的阳光雨露，总是分外感动。

领队钱指导也对我说，“你这块试验田算是成功了。”

我看得出来，体操队上下都为我感到高兴。因为当初将我留下来，各个方面都做出了许多的让步和妥协。如今，我拿下了世界杯的冠军，所有人的心血可以说是没有白白浪费。

回国没几天，我心中那团热烈的火还没有熄灭，陆导找我谈话了。

陆导说：“你现在已经完成了一个不可能完成的任务，圆了自己的梦，教练组也完成了任务。现在拿了这梦想的世界冠军，一切很圆满。俗话说，见好就收，退役这事你是否考虑过？”

那时候，谁也没有想过两年之后的奥运会。陆导作为我的教练，看着我冒着大龄的风险每天还在坚持训练，实在是不忍心继续让我练下去，因为，真不知道之后继续训练会有什么样的成绩。所以，陆导对我给出了“见好就收”的建议。

但是，对于我来说，虽然也没有准备要比两年后的奥运，只是拿到世界杯冠军之后，我觉得我还能再练练。毕竟心中的那团火正在熊熊燃烧，所以我不想就此结束。于是我对陆导说：“我还想再练练。虽然不知道会练到什么时候，也没有想过要练到什么时候，但是我现在的状态可以说是真正地爱上了体操。我希望在我觉得自己身体状态

似乎还可以坚持的时候，陆导和刘导继续宽容地收留我。”

陆导望着我，又一次停顿了。这和当初他突然出现在我宿舍门口听我说完想跟他学习之后一样。我知道，这个时候陆导在考虑。毕竟如果继续带我，万一因为年龄问题出了伤病又丢了成绩，岂不是竹篮打水之事。过了一会儿，陆导笑了，他对我说：“如果继续练的话，后面会更艰苦。但是你想练，我还是要尊重你的意愿。”

我望着他，用力地点头承诺多苦也要试试。陆导的担忧我非常明白，随着我年龄越来越大，能力也会越来越差。身体的机能恢复起来的速度也越来越慢。在这样的自身条件之下，要保证训练不受伤，加上之前又没有任何可以参考的范本，肯定是一个非常大的难题。这不仅是对我个人的考验，更是对两位教练的挑战，因为他们要在保证我训练水平的同时保证我的训练安全，这绝对不仅仅是靠想就能解决的教学问题，这需要很周密的训练计划，也需要两位教练对我这个老队员在平时训练中有足够多的掌控能力。这比当初我留在陆导手上准备全运会时的情况更加复杂和艰难。

因为复训之后有太多不可能发生的事都在我身上发生了，加上世界杯冠军之后我的自信心更加增强了，所以在1998年的后半年训练当中，我的状态一直非常好。那段时间，不光是我自己，我们当初的女队一组，在陆导和刘导的带领下个个都光芒四射。从1997年开始，一直到1999年上半年，国内外大大小小的比赛四项加全能前三名必定是我们组的队员，我、大头、孟菲和文静在那一段时间，几乎到了有赛必有名次的境界。一时间，陆导组的我们风光无限，实力也是在当时到了最佳的时段。

也正因为如此，虽然训练艰苦，但是大家不断地出成绩，所以在训练馆里常常有欢笑声、欢呼声从我们组传出。

12月，第十三届亚运会在曼谷举行。女队派出了文静、大头、孟菲、凌洁、许婧和我这样的四老带两新的队伍出战。在女团决赛

中，我们发挥稳定，以超出第二名6分多的绝对优势轻轻松松拿下了冠军，而我也在这一次的亚运会中，斩获了全能和平衡木另外两枚金牌。大头、文静和许婧也分别在跳马、高低杠和自由操上囊括了金牌。而黄旭也在这一届亚运会中摘取了全能的个人金牌，杨威和小鹏也各自在自由操和双杠上夺金。这届亚运会上，中国体操队只有男子吊环金牌旁落，狂揽13枚金牌。

记得最深的是，当我在亚运会拿下三枚金牌之后，《中国体育报》就出了一篇《悉尼奥运能看到刘璇吗？》为标题的报道。

报道的片段摘录如下：

刘璇在奎媛媛、凌洁连续失误的情况下，顶住压力，孤军奋战，以雄厚的实力，无可争辩地获得了亚运会女子体操全能冠军。从场上表现看，刘璇目前仍是中国体操女队的领军人物。但令人不安的是，作为当今女子体操选手，今年19岁的她已是超期服役了。2000年的悉尼奥运会上，刘璇将是21岁，届时她还能和比她小三五岁的选手一起拼金牌吗？作为周期短、循环快的体操女队员，刘璇的奥运前景及中国女队的后备力量的水准，令人关注。

……但是应该看到，随着年龄的增长，刘璇确实已出现了一些变化。作为亚运会的领军人物，会不会出现在奥运会上，体操界的人士又是怎样看的呢？

体操队总教练黄玉斌不否认刘璇的年龄搞竞技体操已经大了些，但是作为教练，他并不以此而断言2000年奥运会刘璇参加不了，而是说："练得好的话，可以参加。体重只要控制得好也没问题。"教练的话显然是留有余地的。高健讲得更细致……他说，2000年刘璇能不能在奥运会上再作贡献，还得看当时的竞技状态。如果年轻选手顶上来了，刘璇就自

然不能用了。高健指出，两年以后如果小将顶不上来，这说明我们后备人才的培养是失败的。现在刘璇是好样的，但要辩证地看问题，老是她第一，作为一支队伍来讲，全是老黄忠上场，那就麻烦了。“我个人倒是希望有人顶掉她，尽管现在她仍是第一位的。在2000年奥运会上，如果刘璇的实力排在全队的第三、四名，那是一种理想的状态，作为全队的老大姐，刘璇的作用是重要的。如果刘璇老排在全队的第一位，作为她个人是一件好事，但是对队伍建设，对后备人才的培养来讲是不是有问题，就要自省一番了。”高健说。

又希望刘璇保持高水平，又希望后备人才能上来，中国体操女队十分矛盾。刘璇的教练陆善真也说，到2000年，刘璇去奥运会将有一定的难度……

那么刘璇之后谁将成为女队新的领军人物？

通过这篇报道，很明显地反应出两个问题。第一，队内的领导对我继续服役抱有一定的怀疑性。印象最深刻的是当初我读到这篇报道的时候，看到高爸爸竟然说“希望有人顶掉她”时，我的眼泪就流了出来。虽然我知道高爸爸一向疼我，也知道高爸爸是站在高屋建瓴的层面看待体操女队的发展问题，但是对于当时刻苦训练的我来说无疑还是一种痛心疾首的打击。我多想跟高爸爸说，我的存在并不会影响女队的发展，我也会和大家一样刻苦努力为女队做出贡献。其次，我也通过这一次亚运会的比赛第一次产生了对悉尼奥运会的渴望。虽然年龄越来越大，可是我在比赛中的心态却是越来越好。我开始慢慢说服自己，即便是到了21岁，我一样可以参加比赛。只是，我要面对的是，如何让教练组和领导们相信我这样一个高龄女子体操运动员能做到，并且能让他们将我纳入奥运会备战的大名单之中？

亚运会结束之后，我们稍微喘了一口气。长期高强度的训练，特

别是要保持顶尖水平的训练，对于运动员来说是非常辛苦和枯燥的。随着我们的年龄越来越大，教练们也不会像我们小时候管理那么严格，所以我们也开始慢慢拥有了属于自己的幸福时光。

当时，在体育局附近有一家非常好吃的小餐馆。这家餐馆的味道非常可口，所以几乎成为了运动员的第二食堂。不光是体操队，整个训练局的运动员都非常青睐于这个不到15平方米的餐馆。可能是餐馆的菜色油水比体委食堂的健康食谱要多，所以我们都觉得小餐馆的菜诱人垂涎。长此以往地进进出出，大家也忘了餐馆的名字，都统一称之为“小饭馆”。

尤其是当我们从国外比赛回来，走进小饭馆暴撮一顿，那简直就是志得意满。牛蛙、青椒肉丝、西红柿鸡蛋……每个菜名我们都如数家珍，直到退役多年后，我和杨威夫妇还屡次相约在小饭馆大快朵颐。后来，小饭馆拆掉了，如今变成了高楼大厦。每次从小饭馆那条路走过，内心都会泛起极大的留恋之情。因为在当初那样高压高强度的训练之下，几个队友相聚在小饭馆里胡吃海喝的画面，是许久以后追忆似水年华最美好的一段时光。所以，对于小饭馆的眷恋不仅是菜色，更是对过往旧事的一种恋恋不舍之情。我想，对于我们那一代的运动员来说，每当听到任何人说起已经在这个地球上消失的“小饭馆”，就会产生一种“天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期”的感受。

除了进小饭馆，我们还有别的消遣。

那时候，我们每周训练都有一天休息，准确地说其实是半天。每个礼拜天上午休息，下午进馆压腿。这上午半天的休闲时光，我们就像放风一样全员出动，一群队友你追我赶地跑到体育馆路的下一站光明楼商场买日用品。

我和文静通常都是从光明楼走回体委，原因是我们可以在走回来的路上，路过幸福大街。在当时还没有改造过的幸福大街周边，摆满了各种小吃摊位，各式小吃应有尽有，煎饼果子、糖葫芦、驴打滚、

卤煮火烧、蛤蟆吐蜜、枣切凉糕……琳琅满目，花样百出。

我们两个人每次都是从街头边走边吃到街尾，每一样都买一点，每一种都尝尝。由于害怕长胖，每一种小吃我们都只敢买一点点，然后将这一点点小吃分食，以确保嘴上得到了味蕾的满足，身体也不会因此而长胖。

那时候，能在幸福大街偷吃小吃，就是我们那一段岁月中最幸福的时光。

但是幸福的时光对于在役运动员来说都是短暂的。体重，对于女子体操运动员来说无时无刻都是存在着危机感的一个敏感词。随着年龄的增长，这种危机就更变本加厉。尽管我们已经吃得非常战战兢兢，谨小慎微了，但是体重还是在悄然地加重。

那时候，我毕竟在复训之后拥有了一个比较主动积极的训练心态，所以在控体重方面虽然困难重重，还是尽量做到在美食面前把控自己。但是，文静那时候却到了体重突飞猛长的阶段。文静从小没有控过体重，所以到了这会儿控制起来简直就要她的命。更何况，高低杠是她的强项，对于这个需要动作轻盈翻飞的项目，陆导更是严格要求。文静那阵子总是控不好体重，于是陆导的罚单不断给她开出。只要一长体重，就受罚，跑步，靠倒立……一遇到减体重的责罚，文静就求饶。

其实，对于我这样从小就被严格控制体重的队员来说，陆导对于体重的控制与惩罚是比较温和的，我们几个如果给几次机会，一定都能狠狠心，彻底地控下来。但是，对于吃惯了大鱼大肉的文静来说，总是离体重要求差那么一点点。更令陆导着急的是，发胖后的文静一上高低杠就练不动了。这一下，陆导终于不能再纵容她了。于是，在一个大热天的中午，陆导罚文静去跑圈。文静边跑边求饶，陆导没辙，心一软就跟着她一起跑。因为太阳直射猛烈，陆导光着膀子陪文静跑完之后，回到体操房立马就变成了阴阳身。

我们几个不知道陆导怎么突然变成了这幅模样，后来听文静乐呵呵地讲述了她如何边哭边恳求陆导饶她一命的罚跑过程，笑得我们一群人上气不接下气。主要那时候，陆导的皮肤白嫩至极，经过这一中午的暴晒立刻就毁于一旦。大伙也打趣地跟文静说，在陆导这么多的门生里，只有她享受了陆导陪罚的待遇。

在我们组，文静是一个非常“神”的人，这个神，可以用神仙，神经，神奇等各种“神”来综合。她性格好，思维还跟我们大伙不大一样。在队里，她除了是大伙的开心果，还有一个绰号，叫做“屁神”。

为了记录这些过去的故事，我几次集合我们当年一起奋战的姐妹们坐下来吃饭聊天。聊到是否要写“屁神”的绰号时，我觉得毕竟女生大了说起当年的这些糗事有一些面子上过意不去，所以原本不打算写的。可是，文静说：“写！什么都写！有什么不能写的！屁神就是屁神！”由此可见，文静的“神”真到了我们不能望其项背的境界。

屁神的绰号主要是那段时间文静非常喜欢吃豆子，吃完豆子，就总是忍不住要放气。她每次都悄悄地放，熏得整个训练馆乌烟瘴气。于是，大伙就对她提出了抗议，说：“你放就放，但你出个声儿告诉大家一下。”

文静想了想，告诉我们她准备了一个预警动作，就是她自由操的结束动作：先双手高高举起，然后右手放下来做一个类似手枪的手势。

于是，每当她双手高举，我们就哇地一声全部跑开了。有时候，她故意举起双手，等我们撒丫子跑开之后，又说是假的，逗我们玩，但当我们回到她身边的时候，才发现臭气熏天，果真是“屁神出马，一个顶俩”！

1998年兰兰退役了，退役前她似乎就已经想好了之后的发展。9月份的时候，她进入了中国人民大学读书。我跟兰兰说：“你比我

1996年准备时成熟多了。那时候，我简直就是迷茫和盲从，不知道退役后的方向。”退役后的兰兰，找到了自己的方向，我们都特别为她高兴，也觉得能走进人大这样的高等院校，简直是难能可贵。

那时候，兰兰开学不久。趁着有天训练休息，我去人大看她，她带着我参观了她的宿舍。在人大的校园里散步，兰兰还和我讲起了她入学之后学姐们对她的种种帮助。对于退役后的大学生活，兰兰感到非常惬意。每天都是新鲜的知识，新鲜的面孔映入眼帘，这和在体操队千篇一律的训练生活相比，自然是充满了五彩缤纷的吸引力。

听着兰兰讲述大学里的各种新鲜事，我心中又勾起了小时候渴望进入校园生活的念头。那种长大以来从来没有在一所学校读到毕业，没有要好的同桌，没有集体的春游秋游活动的遗憾，时不时就会窜出来。当时，我还没有退役，所以必须专心训练。只是，在这次探望兰兰的短短半天之内，我对自己退役后的方向也有了更进一步的想法——退役后，我一定要读书。



28

我一直认为陆导和刘导在训练女队老队员的手法上是独到的。从我开始，到后来程菲，几乎都是超越了16岁之后还能出成绩，这就说明了两位教练的配合和训练手段是无可挑剔的。

老队员训练起来确实比较麻烦。长期训练累积下来的伤病以及随着年龄增长思想上的发展，使得教练员在引导老队员训练的时候，会遇到错综复杂的问题。如果用对待小队员那种硬逼着你训练的方式，一定会导致教练员和运动员之间产生矛盾。于是，不仅要求教练员在训练度上需要把握，还需要教练员能及时地与老队员进行沟通，在思想上达到和谐的一致。

在当初刚刚进入陆导组的时候，我是悲观的，无论陆导和刘导说什么，我都尽量去配合，去理解。但是到了1999年，随着我身体条件的迅速下降和心理上的不断变化，我在训练中开始出现不同的问题。

在一次跳马项目的训练中，陆导要我做一个后手翻540° 的动作。但是无论我怎么做，陆导都对我后手翻撑马时有些屈胳膊感到不满意。我直着胳膊做了好几次，但都不能很好地将540° 的空翻转体做好。陆导走过来和我沟通，让我大胆地说出来做这个动作时的感受和自己内心的想法。我跟陆导也表明了可能是受身体机能下滑的限制，在做这个动作的时候，若没有一定幅度的屈臂，我无法完成540° 的空翻转体。

如果是回到小时候，我相信教练只会说：“没有能不能，必须

做到！”

但是，当我到了19岁之后，陆导开始倾听我内心的声音。于是，在我们双方的沟通下，陆导在接下来的训练中也明白了我在这个动作的终极目标是完成，也就没有继续追求胳膊的屈直问题。这样一来，我反而开始更加积极地去思考如何在自己能力范围内尽量直臂完成。那种被聆听被尊重的训练方式，让一个体能和机能不断下陷的老运动员在训练场上得到了一种尊重，也因此爆发出了一种难能可贵的“自我要求”。

经过了这一次的沟通训练之后，我开始敢于表达自己的想法。因为年龄增长，思想也在发展，对于练习也开始更加注重个人的理解和感受。这样一来，在训练中不再会因为顾虑教练的批评而不敢说出自己的感受，反而质量有所提高。

正是由于陆导和刘导这种循循善诱的训练方式，使得我在后期的训练中并没有因为年龄大体能下滑不断受伤，反而伤势越来越少；并且教练们还通过对素质训练的调整使得我身上原本的伤势逐渐得到了复原，这也成为了我后来可以一直练下去的重要原因之一。

除了我，文静也差不多到了大龄运动员的范畴。这样一来，我们在训练时胆子就比以前放开了不少。像我这种过往在训练中沉默寡语，内向怯懦的人也偶尔放胆陪她在训练之余疯一把。

1999年的情人节，刚好是周末。我和同屋的文静起床后发现全六楼的姐妹们都不见踪影了，难不成大伙儿都去过情人节了？剩下我们两个队里的老大姐，大眼瞪小眼。

在文静的提议下，我们俩开始疯狂唱歌。声音是越唱越大，在宿舍里唱不过瘾，打开门站在走廊里唱。在走廊里，我们俩就跟开演唱会似的，又是扭屁股又是甩头，俨然一副巨星模样。正当我全身心投入在杨林的歌曲《不想恋爱了》时，突然一扭头发现熊指导就站在我身后。他不可思议地望着我，被我这种疯狂的举动惊呆了。当我嘴巴

还来不及闭合在一起时，熊导摇了摇头，转身走了。

那时候，熊导一定在想，原来我这个平时不多言不多语的斯文丫头，皮囊下竟藏着这样一副癫狂的灵魂！

也不知道是不是文静的“神”传染了我们几个岁数比较大的队友，1999年后，我们几个常常在训练中和陆导讲条件。

那时候，我们每周六下午要进行大素质训练。大素质训练是对身体机能的大运动量训练。我们都特别不喜欢这种挑战极限的训练，因为在训练了一周之后，本身很累，再进行大素质训练，难免叫苦不迭。为了减少一点训练量，我们真是想尽了各种法子。

有一次大素质训练开始前，我们几个央求陆导看在我们一周表现不错的份上，减少一组素质训练。没想到，陆导居然说：“行，你们谁和我剪刀石头布，如果你们赢了就不练了。”

我们听完陆导开恩的这句话乐坏了，一个个立刻从地上爬起来商量谁迎战陆导。“屁神文静”当仁不让地代表我们和陆导开战。结果，她没有把握住机会，输给了陆导，我们几个顿时就脸色铁青。

但是没有想到陆导当天竟然大发慈悲，说：“再给你们一次机会，如果输了你们就连续做两组；如果赢了，就全免了。”话音一落，大头自告奋勇，拿出一副卷起袖管就要和陆导决一死战的决心大喊一声：“我来！”

在我们那批队员里，大头的性格是最突出的。她天不怕地不怕，说不想练了就跑了，得让教练四处找她。因为陆导和刘导格外宠她，所以我们整个组也只有她敢这样恃宠不羁。

在大头和陆导猜拳的一瞬间，我们全部人都围了上去。三，二，一！

大头紧握的拳头战胜了陆导颤抖的剪子！

一秒钟不到的时间，我们全组的姐妹们就在跳马的跑道上沸腾了。大家牵着手不停地蹦来蹦去，尖叫声此起彼伏，足足嚷了五分钟。陆导见状也只能说话算话，没让我们继续训练，但是他还是提出

了要求："不练了可以，但是得帮我一起打扫体操房，搬大垫子。"

"没问题！"我们全部兴奋地喊道。

在不训练大素质之后，我们三下五除二地将体操房打扫得一干二净，然后一个个屁颠屁颠地带着极大的喜悦跑出了体操房，享受我们难得轻松的小周末。

这次讨价还价之后，我们简直是得理不饶人。

在一次400米10圈跑的训练中，我们又开始耍赖了。陆导没辙，就随口说："行吧，你们不想跑就用买的。100元1圈，10圈就是1000块！"

那时候我们的工资都不到1000元，所以陆导确定我们一定是不会干的。但是天有不测风云，陆导怎么也没有想到，他话音一落，我们几个点头如捣蒜，立刻就答应各自买10圈。陆导听完当场就傻眼了。

其实当时我们对钱根本没有概念，每个月除了花在日用品上的开销之外，钱对我们来说只是一个存在卡里的东西。如果能用这些东西换取休息，买到我们山穷水尽也心甘情愿。所以，陆导这个方法对于我们来说，功亏一篑。

那一次陆导没有收我们大家的钱，算是做了一次"亏本买卖"。但自此之后，陆导也没有那么轻易就出"交换法则"或"游戏规矩"来左右训练了。因为他知道，只要能少练，我们什么都答应，"吃亏"的永远是陆老板。

1999年下半年，孟菲在练习高低杠的摆倒立时突然手软，从杠子上摔进了海绵坑。经过检查，她得了甲亢，于是她被迫提前退役，离开了大家。她的离开让我们大家扼腕叹息，因为她当时的实力，绝对是接下来世锦赛的主力队员。

孟菲退役后，我们组的训练气氛也变了，过往的欢乐明显消弱了。因为孟菲退役之时，赶上文静发胖，所以高低杠项目上我们失去

了绝对的优势。大头有伤在身，训练无法规律。而我更是状态一落千丈，跌到了训练历史水平最低谷。

平时我们训练跳马项目的时候，最初是在海绵坑前面的器械上做。因为学习新动作，为了在撑马腾空落地时有更大的空间让我们去掌握动作，一般我们会将海绵坑的大垫子拿开，这样海绵坑就不是地平面的高度，落地时的空间也自然加大了。但是就是在这样的情况下，我在做跳马540° 空翻转体的时候，照样是躺在海绵坑里，没有办法做到双脚落地。年龄大了，身体机能跟不上趟了，训练问题跟美国大街上的消防车似的，一辆一辆紧急来袭。

在自由操的训练上，我本来难度已经开始降低了，但是每周也照样拉不下几个合格的成套。高低杠上所有的动作都只能是勉强完成，更不要说将陆导前一年给我制定的新难度动作“并腿前空翻180° 抓杠”加入成套之中。四项中，唯一能完成的就只有平衡木了。但是在平衡木上的木感也开始随着身体的变化而产生变化。我感觉以前熟悉的木感像是看了很长时间的生僻汉字，越看越陌生。

那段时间，我的状态下滑速度之快，令我自己惊心悲魄。我使劲想要找回以前训练的状态和感觉，想用意志力去顶住困难，去克服这种大滑坡的趋势。但是每天走进训练馆，无论我怎么调动情绪，怎么整顿思想，训练还是每况愈下。

现在想想，可能那段时间正是我的低潮期。我从1997年开始到1999年上半年维持了两年半的巅峰水平，在经历了长时间的高潮之后，赶上来的应该就是一个低迷难堪的过渡期。

但是，当局者迷。当时就要备战世锦赛，所以每天练得很辛苦，每次练完后又很苦恼。这种凭我努力去拽还是要往下坠的训练质量，简直就是日复一日的折磨。训练中，我根本不敢表现出半点的怠慢，在表情上也尽量要求自己不要出现消极情绪，因为这一切我觉得都是我自找的。

要是当初听陆导的话，见好就收，我怎么可能落到这种狼狈不堪的局面！当时陆导就提醒过我，随着机能下降，训练肯定会越来越苦。但是万万没有想到的是，这种苦不是身体承受的苦，而是对意志力和整个思想体系的凌迟。这如同你倾慕一个人，想在他面前呈现最完美的自己，却总是频频出丑。

我内心越来越着急，常常自己跟自己生气。也许吧，不懂得顺势而为反而逆势而上容易心浮气躁。每一次拉完一组成套，失败又失败鲜有成功之后，站在训练馆看着熟悉的器械，大有一种“孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流”的迷茫与失措。



世锦赛迫在眉睫，训练强度不减反增。在一次素质练习跑圈的训练中，我没有在陆导规定的时间内完成任务，于是陆导让我再跑一圈。这一圈，我真的是将所剩无几的劲儿全部用光了，但依然差一点儿达到标准，这导致我情绪差极了。换做平时，陆导肯定也就放过我了，可是那天，陆导居然发火了。

他手里捏着秒表，严厉地对我呵斥道：“刘璇你不要跑了。每天训练愁眉苦脸的，这种状态根本是不想练。不想练就不要练了，收拾东西回宿舍，别练了！”

我当时脑子里轰地一下就懵了，这是我进陆导组后第一次被陆导说重话。从小训练努力没有被教练呵斥过的我，这还是头一次当众被勒令停止训练。我的眼泪在眼眶里打转，但我不想当着所有人流泪，使劲儿憋着，毕竟在当时的训练组里，我是一个快20岁的老大姐了，当着那么多小队员的面儿被陆导这样训话实在是很丢脸。我也相当委屈，我确实想练好，但力不从心，所以我觉得陆导错怪我了。于是，我走过去哀求陆导说：“别生气了陆导，我再跑。”

但陆导正在气头上，看都不看我，说：“不用练了。”说完就去负责其他队员的跑圈训练了。

在教练面前，我从来不像大头那么勇敢，换成大头一定是说走

就走，走得头也不回。也不像文静那么机灵，懂得在陆导面前迂回作战。我除了傻傻地站在原地，什么也做不了。

陆导突然在不远处转过头对我说：“站在那儿干什么呢？回去好好想想，如果想练就回去好好反省下自己这段时间的训练态度，是不是一个优秀运动员应该表现出来的态度！你自己想清楚了，写份检查，周一在全班班会上检讨之后再练！”

站在原地，我的脚步那么沉重，怎么也迈不开，抬起头就要掉眼泪，只能埋着头，咬着牙。僵持了很久之后，我默默收拾完训练用具，背着书包身心俱痛地离开了田径馆。

那天晚上我失眠了。

我这阵子的训练到底怎么了？陆导是对我失去了信心吧！他那么了解我，知道我比队里所有人都珍惜每一次的训练时光，今天对我大发雷霆，是不是真的对我没有信心了？我到底还能练吗？我真没有态度不好，我是对自己不满意，身体能力跟不上，陆导难道不了解吗？说回来，还是陆导对我失去信心了。

我开始怀疑当初坚持练习的决定。或许单纯对体操的喜欢，不足以支撑复杂而艰辛的训练。当一个人对自己产生怀疑的时候，所有的动力都会化为乌有。加上我内心又对陆导当天的呵斥有一些赌气，认为陆导太不给我这个老队员面子了，还让我做全班检讨！自从来到陆导组，从被动训练转为主动配合之后，我在队里渐渐成为了每个小队员学习的榜样。作为队长，我也常常以此要求自己。这一次，被陆导骂就够丢脸了，还要写检讨，太伤自尊心了。写检讨这事，往往都是在训练中故意捣蛋妄为的责罚，而我，只是自己跟自己较劲儿，情绪不佳罢了。

天亮的时候，我给自己做了决定——退役。

29

早晨起床以后，我趴在书桌上写退役报告。

陆导来看我。推开门之后，陆导用1996年来收容我时惯有的幽默口吻问我：“在写检讨啦？”



我抬起头看着他。当陆导走近，看见我写的“退役报告”四个大字时，表情僵住了。我想，那一会儿功夫，陆导除了对我失望，更多的是震惊，他万万没有想到我这样一个平时言听计从的小姑娘竟然胆大包天地做出了这样一个惊人的决定。

我很想跟陆导说些什么，但当时又不知道怎么表达，所以只能转过头将目光放在惨白的墙面上。陆导停顿了一会儿，也什么都没有说，转身离开了。

事隔多年，想起当初的这一幕，不禁莞尔一笑。想起陆导慈善的面容和当初那一霎尴尬的停顿，觉得自己当初的行为确实不够妥当。现在想来，当时世锦赛前夕，孟菲受伤后，我们女一组的状态全部不好，陆导只不过是想整顿全组的士气，才对我这个队长开刀，杀鸡儆猴，以此希望小队员们能从中警醒。

怎奈那时候的我啊，还没有学会处变不惊。于是，泰山崩于前而大惊失色。

当我拿着退役报告到体操中心找到领队钱指导表达了退役要求后，领导们都非常吃惊，所有人都没有想到我会突然提出退役。作为队长，在世锦赛前突然不练了！“到底发生什么事了？”张健主任来

找我谈话。

面对张导，我一股脑将这一阵子训练中的苦全部说了出来。我也说了陆导让我在全班做检讨的事情，我认为陆导对我是没有信心了。本来身体机能急速下降的我，再遇到陆导对我失去信心，就没有再继续练下去的动力了。我说："96年那时我的状态那么差，进了陆导组训练，陆导都没有凶过我，这一次一定是陆导彻底不想教我了。"这跟当初没有了郭导的情况一样，殊途同归。

张导极力挽留，希望我能顶过这届世锦赛再退役。因为这届世锦赛的名单里，除了我，没有一个参加过世界大赛的队员。张导希望我能以队长的身份稳定军心，站好最后一班岗，世锦赛以后，队里一定批准我退役。

其实当时我是真的不想练了，因为那种跟自己身体状况较真儿的感觉非常别扭，每天醒来都觉得力不从心。在这样的状态下继续训练，难免会和陆导再次发生矛盾。陆导和刘导有恩于我，常言道，莫以今时宠，难忘旧日恩。我不想再和陆导发生训练摩擦，也不想再和教练产生这种伤感情的训练事故。但是，张导说的话我也句句放在了心里。当初，在我已经边缘化的时候，是张导和陆导将我拽了回来，如今，队伍需要我站最后一班岗，我必须义不容辞。

晚上陆导来到我的房间，对我说的第一句话就是："你今天的做法太让我吃惊了。"

我也敞开心扉，跟陆导说："您当时说得对，我应该在世界杯后见好就收。现在的状态是一天不如一天，每天都在让您和刘导失望，我有一种身败名裂的感觉。我越来越担心您和刘导对我失去信心，那样的话，我真的宁可在你们还没有将我枪毙之前，我自个儿先枪毙了自己。"

陆导问："骂你就是对你失望了啊？"

我也说："陆导，当初我刚刚进到女一组的时候，那种自卑的感觉非常不好。我当时就像一个从路边捡回来的孩子，走路说话训练吃

饭，每做一件事都感觉要谨小慎微，生怕因此而招惹了谁。”

陆导追问：“我们对你不好吗？”

我说：“您和刘导对我非常好，但是当时所有人都觉得我是强扭的瓜不会甜，好多人都抱着看笑话的心态来看我。现在，我的身体素质下降了，更是会成为别人眼中的怪胎。与其被人瞧不起，还不如当机立断了结一切。陆导，那种被人瞧不起的滋味，我不想再尝一次。”

陆导听完之后，拍了拍我的肩膀，轻声地问道：“你还热爱体操吗？”

我点头。

陆导继续说：“热爱体操是最重要的，热爱才是从事体育事业的基本功。再说，也没有人瞧不起你。”

我眼泪唰地流了出来，说道：“陆导，我真怕您和刘导对我没有信心了。这样一来，我原本可以成为你们喜欢的弟子，到了最后却因为能力达不到，变成你们不喜欢的人。”

陆导说：“我没有对你失去信心啊！”

“那您当着那么多人的面让我写检讨！”我小声地抱怨道。

陆导笑了，他说：“看来你是觉得我伤了你的自尊心，给我小小示威呢！”

我慌忙解释道：“我没有示威。我可能是心里不好受，您从来没凶过我。”

陆导说：“我只是给你敲敲警钟。练得不好还不允许我批评了？”

我看着陆导，对他说：“陆导您随便批评我。我主要害怕，真的怕，怕被人笑话，怕被人瞧不起，更怕你们不要我了。”

这一次谈话之后，我和陆导在师徒的感情上又进了一步。前两年，陆导生日，我们大伙聚会，陆导还在饭桌上旧事重提，指着我说：“刘璇那时候给我写退役报告，威胁我。”

我立刻解释道：“我哪儿敢啊！我当时是不懂事。陆导息怒啊！”

陆导笑着说："现在的小丫头们，动不动就给我写报告，都是你们这些老队员没有带好头。"陆导还指着大头和文静说了很多当年我们训练时，她们两人不听话的故事，我们一个个笑得上气不接下气。想起那时候，我们一个个在陆导和刘导手上，曾经那么任性那么调皮。尤其是我们仨，若不是两位恩师总是给予我们宠爱和宽容，我们三个小姑娘怎么可能拿下任何一个世界冠军！

1999年10月，世锦赛在天津拉开帷幕了。

这是我国第一次举办世界性的体操比赛，我以队长的身份带领着六个从来没有参加过世界三大赛的师妹来到了天津。

这是上个世纪末，在我国举行的最后一场国际体育盛会，时任中共中央总书记江泽民宣布了世锦赛的开幕。来自73个国家和地区的近1500名运动员、教练员和体育官员将天津点缀成了欢乐的海洋。

在与乔娅、琳琳、兰兰、大头、文静、吉丽、孟菲、端端等两代姐妹分别作战多年之后，我进入了和黄曼丹、凌洁、白春月、董芳霄、徐婧这些小师妹并肩战斗的全新时代。

原本以为在天津比赛，我们会占主场之利有所收获，没想到，在第一场女团预赛平衡木的比赛中，我又一次受到了裁判的"礼遇"。

继1996年被国际体联裁判组将"单臂大回环接单臂京格尔空翻"这个难度动作降组导致我无缘世界冠军之后，这一次也将我活生生地挡在了天津世锦赛平衡木决赛的门前。裁判组将我10分起评的平衡木成套降到了9.7分起评，原因是说我的"杨波跳"（1992年以杨波命名的平衡木动作，分腿结环跳。双腿开度要求大于180°，双腿不能弯曲，要有向后延伸的角度）两腿没有达到水平线，并且还说在成套中的一个连接动作没有接上。于是，硬生生被扣了0.3的起评分，最后得分只有9.45分！

当时体操队提出了上诉，但是被裁判组驳回。后来裁判组集体

观看了录像慢动作，我的杨波跳两腿已经超过了180° 水平线，几乎形成了一个反弧度，连接动作也在规则要求之中。但是无奈，裁决已出。（如果当时体操能有四大网球公开赛上的鹰眼，说不定……）

虽然在后来的比赛中，我仍然采用同一套动作，甚至还没有预赛发挥得好，裁判组给出了9.725的高分，但已经无济于事，就这样被挡在了世锦赛单项决赛之外。

后来很多朋友常常拿这一段被降组降分的事情打趣道："你当时是在积攒人品。"

无论怎样，当初那套平衡木的裁决，确实又一次将我的世锦赛冠军裁掉了，这也是我体操生涯在世锦赛上接二连三，不可挽回的遗憾。

在团体赛中，由于徐婧脚伤，由我顶替她跳马。这时我发挥了老将的作用，在跳自两项没有怎么训练的前提下，依然顽强地比好了这两项打头炮的项目，也算完成了张健主任当初给我制定的稳定军心的重任。但由于这次出征的女队队员都是没有参加过大赛的选手，所以小师妹们太紧张，在女团决赛时一个接一个地失败，最终导致了我们主场作战的这一役并没有改写历史。

结束女团比赛后，在个人项目中我以预赛第三的成绩进入了高低杠决赛。正当我庆幸自己还有一个单项可以闯一闯之时，队里找我谈话了。领导们的意见是这一次的世锦赛是为了锻炼2000年奥运会的新队员，增加她们的大赛经验，所以希望我将高低杠决赛的席位让给这个项目的第一候补，我的小师妹凌洁。

不用说，我的内心很矛盾。这一次，因为世锦赛后铁定退役，所以爸妈还有哥哥是第一次全家来给我现场助威。在平衡木被挡出了决赛之后，高低杠是我唯一一个有希望拿一枚奖牌的项目。虽然那时候，霍尔金娜的实力夺金毫无悬念，但是，毕竟我是预赛第三，获取一枚世锦赛奖牌希望很大。集体利益高于一切。作为一个老队员，作

为中国女队的队长，我说服了自己，在短时间内调整好自己的心态，答应了领导们的要求。因为，中国女队的未来不在我的手中，而在小师妹们身上。多年来，中国体操队给了我无数的阳光雨露，这一刻，为了中国体操女队的发展，牺牲自我在所不惜。

世锦赛结束后，我们才可以和家人相见，我抱着爸爸痛哭了一场。1996年世锦赛的高低杠，1999年世锦赛的平衡木，世锦赛像是一个无情的刽子手，将我辛劳的训练成果一刀斩断。面对家人，我心生内疚。在我这么多年的训练当中，爸爸妈妈还有哥哥奶奶，为了我操碎了心，这一次，在他们面前，在天津，我竟然没有拿到一个优异的成绩来回馈他们。

爸爸抱着我，对我说："不哭了。人生路还很长，每一个挫折都有益于你精神的成长。退役后，你就要走进校园，走进社会了，那时候，你一定会发现，这些苦难全部将成为你待人处事时难能可贵的一笔财富。只有经历了大风大浪的人，才能锤炼出与众不同的品性。"

哥哥也对我说："妹妹，你终于可以回家了。不管怎么样，我们一家人终于可以团聚了。跟体操说拜拜吧，你终于不用再吃苦了。"

在家人的安慰下，我终于收拾好千疮百孔的心情，这一次，心甘情愿地准备退役了。

30



奥运会对一个运动员的吸引力实在是太大了，就好像比太阳质量高出七八千万倍的黑洞，吸力巨大，连光线都不放过。

世锦赛结束没多久，就到了千禧夜。时光进入2000年，奥运会就在眼前了。两个月前决心退役的我，突然觉得自己可能有机会再次登上奥运的赛场。当脑子里有这个想法的时候，自己也很吃惊。回过头去看1996年亚特兰大奥运会之后的这三年，怎么过得那么快！当初只是想练完全运会，接着就参加了世界杯，亚运会……到了去年还参加了世锦赛。在这三年里面，世界体操三大赛，两个都参加了，那么，老天会眷顾我，将我带往悉尼的赛场上吗？

世锦赛之后，张健主任和陆导都没有来找我谈话。我有一阵子每天都在提心吊胆，生怕被叫去谈话，因为谈话很有可能意味着让我退役，更何况，当初是我自己写的退役报告。所以，每次听到陆导或者张健主任在训练馆外喊“刘璇”，我就浑身一哆嗦。那时候，整天跟做了亏心事一样，去训练和结束训练回宿舍的路上总是一路小快步，埋头缩脖子，生怕被体操中心任何领导看见。

我太想参加奥运会了！因为，我既然坚持训练到了现在，怎么可以放弃最后的冲刺呢！

在队里，身边的队友一个接一个地上来，一批接一批地离开。从进队时的师姐，到后来同期的运动员，再到如今的师妹，七年的时间，进进出出几十人，只有我还在坚持着。在当初没有任何一个中国

体操女运动员参加过两届奥运会的时代，我内心禁不住有那么一点自豪，更有一份孤独感。

也就在此时，外界对我依然待在国家队，并且还是队长的身份有了不同的两种声音。第一种，自然是反对。这种意见的持有者认为我严重影响了年轻队员的发展，甚至上升到影响了中国体操未来这样一个层面。另一种声音则是认为当初在中国女队除了我没有领军人物之时，我还能勤勤恳恳坚持训练，已经非常不容易。这两种声音在中国体育逐渐面向媒体全面开放的时代，常常见于报端，萦绕于耳畔。

有一天，一位特别关爱运动员的领导伯伯找到我，他问我："你的目标是悉尼奥运会吗？"

我其实并不敢回答，因为我怕我给出肯定的回答之后，领导会说"还是放弃"之类的话语。领导见我没有说话，于是又说："璇璇，今天我不代表任何人，你就当我们是好朋友，和我说说心里话。你觉得自己有优势吗？"

我见到长辈这样推心置腹地询问，也放下了警戒心，说道："我自己告诉过自己，作为老运动员，对于赛场上的比赛每一天都是在用减法计算的，每比一场就少一场。奥运会就在眼前了，我不会放弃的，以我现在的能力，我为什么要让出机会呢？机会不是给所有有准备的人吗？"

领导伯伯问："你准备好了吗？"

我肯定地回答道："我是队里练得最苦的。年龄越大训练越苦，但是我每堂课都坚持下来了。去年我的状态虽然不是特别好，但是我相信凭借着我的努力会越来越好，我要拼下去。有拼命练的决心，算不算是有准备？"

领导伯伯说："璇璇，你懂不懂置之死地而后生？"见我点头之后，又说："那么今天我们就算是好朋友的聊天，不要跟任何人说我们聊过天。记得我的这句话，置之死地而后生，背水一战一定能绝地

逢生。”

这么多年过去了，我依然记得这一句话——背水一战一定能绝地逢生。离开体操十二年，当我遇到工作上的困境时，我常常也跟自己说，背水一战吧，因为，一定会有所转机。

我从来没有跟任何人提过这位领导伯伯和我的这次谈话，现在长大了也懂了，领导伯伯不让我跟别人提及是为了保护我。他这种长辈的关心，若是有心人听去了，说不定会制造出“刘璇有背景”、“刘璇名单内定了”之类的谣言出没于街头巷尾。所以到了现在，我已经和这位领导伯伯失去联系很多年，但每当我想起这样的一次谈话，总是心怀感念，也希望，这位关心了我们很多运动员发展的领导伯伯身体健康，一如既往的慈善多福。



当我坚定了一定要拼进奥运会大名单之后，我的训练也开始玩命了。在训练中，我越来越喜欢每周一的全班会。

在班会上，两位主任和领导不仅要总结上一周在训练或是比赛中出现的问题，也会讲很多的故事来激励我们。我在班会中不但要总结每个人训练的成败原因，还要通过主任们所讲的故事吸取知识，以便更好地尽到做为队长的职责。

我最记得当初班会上总是能听到很多革命烈士的事迹。在我印象中最深刻的一次是说，一名不知名的烈士被敌人炸开了肚子，肠子都掉了出来，但他还能动，为了最终的胜利，他用意志力咬牙将掉在地上的肠子塞进了肚子，然后继续奋战。

这个故事现在听来有些血腥，但是对当初我们这一群时刻要代表祖国登场比赛的运动员来说却是非常有血性的。因为，我们的赛场上虽无生死，但意志力确实是比赛最重要的法宝，没有超凡的意志力，在训练中会掉队；没有超群的意志力，在比赛中会失败。所以，当初听到这个故事后，我受到了极大的震动，要求自己不管多难都要咬牙

坚持到奥运会。

在后期的训练中，无论是队内测试还是外出比赛锻炼队伍，我都肩负着很多的责任。首先，我要带动全队的气氛，调动所有人的情绪，还要抚慰发挥失常的小师妹。作为队长，我若是有一丁点没有做好，立刻就会反射在整个队伍当中。如果我出现了负面情绪，那么一定会影响到这些跟着我一起战斗的小师妹。所以，我一直跟自己说，把自己的愁苦像肠子一般捡起来，塞进肚子，继续奋进。

可是这样的意志力不是说有就有的，很多时候，情绪一来真是控制不住。我刚一掉链子就会被教练提醒，于是立刻整顿自己的思想和情绪，重新面对。有时候还要自己跟自己喊话，在心里大声喊自己的名字，不断地和自己对话，才能控制好已经就要崩盘的状态。所以说，意志力不好练，得在不断受挫不断审视自己的痛苦中一点一点磨练出来。

随着奥运会的日子越来越近，备战奥运训练的队伍也越来越精简。我们女一组变成了两老带三新的阵容。

文静退役后，比我小六岁的杨云搬了进来。她是在我比完亚特兰大奥运会之后进队的。当初看着她和凌洁都拥有着极高天分的身体条件，不由得为湖南省基层工作的优秀感到自豪。那时候，一看杨云就知道她长大了是个美人儿，所以后来，就被我的好哥们杨威给先下手为强了。

除了杨云，我们组还进来一个爆发力很强的小姑娘，彭莎。她是我1996年面临退役时整天混在体操馆当小教练时的小队员，如今也长大成了我的师妹，和我一同备战奥运会。在当小教练的那段时间，我对莎莎的印象非常深刻，因为在中国女队一直缺乏跳自选手的情况下，莎莎的爆发力能让她填补这两个弱项的空缺。

莎莎因为和杨云年龄相仿，所以常常来我们宿舍聊天。有时候，看到这两个小姑娘叽叽喳喳聊得热火朝天，我就会想起当年和我一起

聊得眉飞色舞的乔娅，和我一起暴吃雪糕的琳琳。连常常和我四处自恋拍照的文静也走了……谁曾想，我有一天竟然会跟云云和莎莎成为同批队友！

经过了大半年的低潮期，我的状态开始复苏了。在赛前每周的大运动量成套大合练中，在所有备战奥运的队员当中，我是唯一一个每次都能完成教练布置一周任务的队员。特别是平衡木这一项，教练布置在一周内有40个成套中，我能完成30多个优质套，超出了刘导设置的每周20个优质套的要求。这样几乎每个成套都是优质套的训练状态，让我内心也越来越踏实。因为，我知道这样的训练成绩绝对可以让两位教练满意，而且，也绝对可以树立我坚决比下去的信心！

平衡木恢复了状态之后，高低杠的状态也凤凰浴火，开始练上"前空翻180° 抓杠"这个难度动作了。陆导在一次训练后笑嘻嘻地对我说："你行啊，状态越来越好了！"

听到陆导这样的表扬，我心里跟喝了蜜一样甜。

虽然平衡木的状态出来了，但是刘导仍然不敢怠慢我在平衡木上的跳步，因为我们师徒一直都记得1999年世锦赛被裁判找到缝隙刻意扣分导致我痛失决赛机会的场面。吃一堑长一智，与其到了现场再去和裁判理论争辩，不如在训练时就用绝对的超高标准去要求自己，落实动作。

刘导和我商量之后决定，无论成套做得有多好，每天早晨必须拿出一块单独的时间来训练两个E组的高难度跳步。为了训练这两个跳步，刘导在我们训练力量的绳子上悬吊了两块海绵作为标尺。在做跳步时，前腿必须踢到超过这个海绵的标准，也就达到了180° 以上的标准，每天早晨做50个以上。那一段时间，为了练好这个跳步，我的腰几乎都快被撅折了，但我绝对不会让自己有丝毫的松懈，也绝对不允许自己降低标准。奥运会又一次来了，我不能再错过四年一次的

机会。

那阵子，我跟打了鸡血一样，每天斗志昂然，浑身是劲，对自己的要求也达到了一个空前的高度。控体重是我一直以来最艰难的事情，可是到了那会儿，控体重已经变成了我乐在其中的事情。

为了很好地控体重，我给自己制定了详尽的方法。每天喝水都用小杯子量，太饿了就将想吃的东西放在嘴里嚼一嚼，尝下味道就吐出来。无论是喝的，还是吃的，每天绝对不超过自己制定的份量。那阵子每天早晨起床，只要双手十指紧扣，立刻就知道自己体重长了多少；双手举起来呈平行状，就能感觉到今天训练的状态好不好。我想，当初这种状态绝对是将体操无声无息地融入到了生命当中。正所谓，不疯魔不成活。那会儿的状态，就像德国舞蹈大师玛丽·魏格曼曾经说过的一句话一般，“没有狂喜，就没有舞蹈。”内心中若没有激情被点燃，身心与灵魂怎么会颤动起舞?

但是，即便是我已经如此忘情投入在训练中了，训练时也难免出现状况。因为我的身体机能随着年龄增长越来越差，所以每次大运动量训练完后都不能及时恢复。小师妹们总是一天就恢复过来了，而我需要三四天才能勉强恢复过来，所以有时候会造成进入训练状态慢的状况。这种身体上的拖后腿，无论我采用了多少种精神催眠方式，或是使劲咬牙想要顶住都无济于事，所以，在奥运会快来临前，陆导和刘导分别对我发火了。

前几日，莎莎问我：“璇姐，我能帮你回忆一件事吗？你别生气。”

我就知道她会想起这件事。于是，我们几个又嘻嘻哈哈地将这件事回顾了一番。

因为刚刚结束完大运动量的队内测试，我的体力还没有完全恢复，所以在练高低杠的时候确实做得不够达标。陆导在一旁看到后，非常不满意，大喊了一句：“刘璇，你练成这样还不如不练。别练了！”

我也不知道当时到底是怎么了，一不小心就白了一眼陆导。（我保证，我绝对不是故意的，可能是太累了造成的身理反应。）

我也不知道陆导是不是看到了我这种挑衅的眼神，立刻又追加了一句："别练了。现在马上离开体操房！"

最怕当众被批评的我，内心中狮子座好强的性格就体现出来了。陆导的话左耳朵进右耳朵出，我跳上高低杠继续练。结果，因为气息没有调整好，从杠上掉了下来。还没等陆导说话，我又跳了上去，继续练。这种不停掉下来又不断爬上去的赌气行为，让陆导更是气不打一处来。于是陆导走过来对我说："你不要在这里影响其他人。立刻离开体操房！"说完就伸手准备拖我离开训练馆。



这时的我可不像1999年那会儿被陆导骂了就傻乎乎地离开了。在陆导拖我出体操房的路上，我突然看到了救命稻草——柜子！我伸出手就拽住了柜子的边角。于是，陆导和我就在体操房上演了一场惊天地泣鬼神的人力拔河赛。可以想象到，当时体操房内所有人的表情。陆导汗流浃背地要将我拖出去，我咬牙切齿地抓住柜子边角玩命抵抗。就这样僵持了起码有半分多钟，场馆内鸦雀无声。

我也不知道怎么回事，突然感觉有如神助，一使劲就将陆导往前拽了一个踉跄。陆导没有料到我竟然如此有力，惊慌失措之中差一点摔倒在地。我正准备大哭以掩盖自己恶劣的罪行，但没想到陆导自己却笑了。他说："行啊，刘璇！你的劲儿可真大，幸好我没有打你，不然我可是打不赢你的。"

这一场战争就这样以陆导态度180°的大转弯结束了。我想，当时陆导一定是感受到了我之所以爆发小宇宙的原因——因为太想练了。

正是因为这次富有戏剧性的训练场面，才导致陆导在一次采访中对全国观众说："刘璇又哭又闹在体操队是出了名的！"

和陆导一役之后，又和刘导闹起了别扭。

从1997年正式进入陆导组以来，我和刘导的配合一直都非常好。

虽然刘导对大头是非常明显的偏爱，但是依然能让我感觉到一种慈母的关切之情。训练时，我会主动和刘导沟通思想。尽管她非常严厉，但这三年来一直没有对我发过火，没想到，奥运前夕，她爆发了。

那天训练平衡木时，我的身体不舒服，实在顶不住了，所以恳求刘导减量。但是刘导没有同意，一时之间我也没有缓过来，所以心里就憋着不高兴的情绪。接下来在训练时，刘导和我说话，我也爱答不理的，气得刘导最后愣是不理我了。

突然看见刘导头也不回地走了，我一下也就蔫儿了。我慌忙跑过去求刘导，但是刘导正在气头上，对我说："你都觉得可以自己练，还用什么教练？自己练去吧！"

我一直恳求刘导，不停地道歉，但是刘导就是不原谅我。结果这一来二往的，我们俩就较上劲儿了。狮子座好强性格又爆发了。我转过身去，自己跳上平衡木就开始练。我心想，我一定要按照计划顺利完成训练任务。我要做给刘导看，我可以训练好。同时，我也希望刘导看见我训练的成果会突然心软原谅我。

结果一直到当天下课，刘导都没有再理我。

晚上回到宿舍，我认真想了想，觉得自己的确不对。我犯的错误就是运动员最爱犯的一种错误——太累了，所以闹情绪。想起和刘导过去三年的训练场景，想起她带我们出国比赛在场上保护我们做动作的时候，想起在日本我从平衡木比赛完下来她亲吻我脸颊的画面，我仿佛突然明白了刘导生气的原因。

刘导自从我进组以后就没有把我当小队员看待，她总是给我一种母亲的关怀，也给我一种大姐姐一般的照顾，因为刘导在针对我训练的时候，几乎都是以朋友的角度来和我推心置腹讨论训练环节的。我竟然像个不懂事的小队员一样，顶撞她，还和她较真儿！这根本不是我没有练好的问题，而是我不懂得尊重刘导，不懂事的原因。我决心好好跟刘导承认错误，痛改前非。

到了第二天早晨出早操的时候，刘导还是不理我。我只要试图过去想和刘导说话，刘导就刻意转身，留给我一个大背影。我心里一下就着急了。奥运比赛就要来了，如果和教练员之间产生这样的状况，训练一定是跟不上的。而且，作为队长，我这样的行为绝对不是一个好的榜样。所以，下了早操课，我赶紧冲回宿舍写了一封信给刘导，我将我思考的问题和内心的歉意全部写了出来。在训练前，偷偷塞进了她的房间，七上八下、忐忑不安地跑去了训练馆。

等刘导进来的时候，我看了她一眼。她面无表情，我都快急出眼泪来了，我也不敢再看她，只能埋着头训练。

没想到，刘导突然走到我面前跟我说话了！

这表示，刘导原谅我了。

刘导说："原谅你并不是因为你在信里用了多华丽的辞藻，而是因为你深刻的认识让我感动。我觉得没有白疼你。"

那一刻，我潸然泪下。通过这件事，我一下子就变得懂事了许多，这种成长不是技术上，而是心灵上的。也似乎明白了，要想成为一个优秀的运动员，不仅要在训练中下苦功夫，还要在思想上不断地完善自己。拥有正确的人生观，才会拥有正确的训练态度。

这之后，奥运会的大名单出来了。

名单上写着：刘璇、奎媛媛、凌洁、杨云、董方霄、黄曼丹、白春月。

这一次，我并不惊讶也不激动。因为，我觉得这份荣誉本该属于我，这是我四年来跌跌撞撞，千回百转，持之以恒换来的。

31

我的生日在这次奥运会出发之前。一直对我非常关爱的两位《新体育》专门跑体操线的记者姐姐，特意为我办了一场“生日宴”。

生日当天，陆导和刘导加上我们女一组在役和退役的队友们都来了，大家聚在一起，也是为悉尼奥运会践行。

这是我进国家队八年以来，第一次有人一起陪同过生日。可口的佳肴，精致的奶油蛋糕，还有许多年没有见过的生日蜡烛，大家在一起欢声笑语，祝福彼此，真是出征前最难得放松的一天。

那天，我许下了生日愿望。不用说，所有人都知道我许下了一个有关奥运会的愿望。

生日过后，爸爸妈妈来了。这一次不再是为了我伤病四处奔波，也不是为了我没有教练训练而愁眉苦脸。这一次，我们说好了，一起去悉尼见证我的最后一场体操比赛！

无论成功还是失败，我都希望从来没有出过国的父母能和我一起去到悉尼，一来，他们可以陪同女儿从练习体操开始一直到结束体操；二来，我也想借此机会用所有积攒下来的工资带着爸爸妈妈好好地旅游一下。练习体操十五年有余，终于可以用练习体操的收入回馈他们。

可是，在我们出发前，父母的签证一直没有下来，所以爸妈只能在北京的地下室等待护照的签发。

出征前，体操队历来是人声鼎沸，来自各省市的队友，师兄师

姐，教练员，官员们都会集合到体操馆，为大家壮行。我最记得陆导的弟子，我的师姐李奕芳特别细心地为我整理衣服上的领子，她对我说：“璇儿，你一定要加油！我会为你祝福的！你的实力绝对可以创造奇迹！”看着这个也颇具传奇色彩的师姐，我保证：“我肯定全力以赴。”

奕芳姐从那时起就成了我的姐姐，直到现在，虽然我们相隔两地，但是那种亲如姐妹的感情从来没有淡化过。

为什么和奕芳姐那么亲密呢？因为当初在我出发去比赛的时候，她的鼓励给我带来了许多温暖。因为出征前，各地的师姐或者领导都忙着嘱咐跟自己亲近的队员。奕芳姐专程走过来给我鼓励的话语，让我倍受感动。还因为，在我还不认识奕芳姐的时候，我就已经听闻过她“玻璃美人”的故事。



陆导也在一次采访中说过：“李奕芳是我最敬佩的姑娘。”

当初奕芳姐进入国家队后没多久就发现患有“严重剥脱性软骨炎”，这种病症会让她在训练中极其容易受伤。若不是她对体操所持有的那种深厚的爱感动了陆导，陆导早就将她退回了省队。被奕芳姐感动的陆导一直在X线的监督下监管她的训练。1990年亚运会前，奕芳姐一度到了双肘双膝必须打石膏的地步。但是为了为国争光，她咬着牙坚持靠打封闭针维持了训练和比赛，最终获得了女团和个人全能的金牌。

1992年巴塞罗那奥运会，她经过了十个月的奋战，在二十多名备战选手中脱颖而出。而没有人知道，这十个月几乎失眠的奕芳姐是怎么扛住疼痛和病患练下来的。到了奥运会时，她身体的病症又发作了。可是到了跳马比赛时，另一个队友也受伤不能参加比赛了。在如果奕芳姐不上场，女队就要面临5人拿6个分数的情况下，她在伤痛的背部喷了两瓶麻醉神经的氯乙烷，最后整个背部僵硬得无法动弹。就这样，奕芳姐还是昂首挺胸走上了赛场。也很少人知道，在上场前

她说过一句非常令人难忘的话。她哭着跟队友说："如果我死在了场上，千万让我妈别伤心。"

虽然那一届奥运会中国代表团拿下了16块金牌，体操女团第四的成绩显得没有那么耀眼，但是体操界所有人都知道，奕芳姐这搏命的一跳，为女队战胜东道主保住第四的成绩立下了汗马功劳。所有人也为奕芳姐这种为了集体荣誉，将生死置之度外的大气度所动容。

奕芳姐的故事我们早有耳闻，当我见到她时，我从她的笑容中看到了坚强和毅力。出征前得到她的鼓舞，无疑对我是一种非常有效的激励方式。

奕芳姐问我："有信心吗？"

我带着像是对亲人承诺一般的语气对她说："有！"

毕竟从1996年以来，我已经刻苦努力走到了现在。如果没有信心，那么在赛场上必输无疑。我对她说："通过这四年的训练，我发现信心太重要了。一个人要想成功必须要建立自信。所以我有信心！"

带着所有人的祝福和期盼，我们启程了。我又一次踏上了奥运征程。

和四年前一样，我们还是先到离奥运村不远的一处小镇进行训练。适应气候，调整时差，感受当地温度等等，一切都在正常地进行着，训练节奏也都保持得非常好。在进村前，队里宣布了进村7人最终名单，白春月成为了候补队员。但是，就在这样一个平静的夜晚，就在进村前的最后一个晚上，一张饼干纸将这种平和的状态彻底打破了。

由于奥运会要进行兴奋剂检查，所以我们在出发前已经被要求过——不允许吃任何没有经过队医同意的食品，不可以喝开过瓶盖的水，也不可以喝自己开盖后离身之后的水，感冒药不能乱吃……种种细节要求。

那时候，我控体重已经到了非常魔鬼的阶段。一向非常疼爱我的国际体联中国裁判第一人燕老师，怕我吃太少影响体力从而跟不上

训练和比赛，所以在出征前，她找到国家体育总局专门研制出来的一种能增加饱腹感的压缩饼干，让我在奥运赛前吃。这样一来，我即便是吃得很少，也不会有饥饿的感觉，体力也稍微能得到一定的补充。但这件事似乎队里并不知道，而我也疏于报备，所以在进村前一天晚上，我将吃完的饼干纸扔进了垃圾桶，却被一个队友发现了，告诉了领导。

领导们得知此事后，立刻召开了紧急会议。整个驻地像是沉睡的野兽突然被惊醒，一切大乱。看着教练们一个个神色匆匆地赶进会议室，我才知道事态严重了。

张健主任将我找来单独谈话。我被这种局面吓傻了，一五一十地交代了燕老师给我饼干的过程。张导见我浑身都在哆嗦，于是安慰我说别紧张，说他要去了解情况之后再和我谈话。

那天晚上，队友们都不知道跑去哪儿了，整个驻地除了领导和教练组激烈地开会，其他房间都静悄悄的。我在这样寂静的环境中静坐着等待，像是一个即将被带上刑场的囚犯，越坐越不安，越待越恐惧。我生怕燕老师被我连累，毕竟燕老师是疼惜我才会找来这样的饼干，如果真的出了什么差错，我也对不起燕老师，更有可能的是——进村前，临时改换奥运会名单。那么，我就要落选了。

想到这些，实在忍不住了，我跑去问黄旭到底发生什么事了。黄旭打探了一下四周，跟情报员交换情报一样十分谨慎地对我说："你这事发生后队里简直炸开了锅。万一饼干里有兴奋剂成分，你就不能进村啦。领导们正在研究呢！"

事后我才知道，那天晚上张健主任和高爸爸一夜没合眼，就这件事往国内打了无数通电话才确认了饼干的成分。为了保证安全，两位主任直到找到了研发这种饼干的科研人员，详细询问了原材料之后，才确定饼干里没有兴奋剂成分。得到这个消息的时候，天已经亮了。

我的心跳也恢复了。

我就这样有惊无险地跟着大队伍进了奥运村。可能是在前一夜经历了像是生死时速般的紧要关头，走进奥运村的我，感觉奥运村的空气特别的新鲜，禁不住就要大大地吸上几口这样充满自由和阳光的空气！

在分配住房的时候，女队的公寓只能入住六个人，另外两个人得住到公寓旁临时搭建的铁皮简易房里。这种简易房是特别为了应付奥运会而临时搭建的。十平米的空间里只能摆下两张床，条件非常简陋。澳洲太阳直射特别严重，到了中午之后，房间里的温度让人感觉像是蒸桑拿。看得出来，为了比好赛所有人都不愿意住在这里面。但是，作为队长，我义不容辞地选择了这间住地，其余人经过分配，最后由黄曼丹和我同屋。

进村之后的训练，对于我来说，也是非常的不顺利。

第一天训练的时候，我在练高低杠“前空翻180° 抓杠”这个动作时，因为在接后侧成倒立撑低杠时没有控制好，伤到了腰。

其实，对于这个新编入成套的难度动作，在之前的训练中我拿捏得非常稳。只是，这个动作由于受限于两杠之间的距离，所以在做连接动作时不能选择更多更适合的动作，后侧成倒立是唯一的一个连接动作，但是这个动作的成功取决于前一个动作的精准度。所以即使我在“前空翻180° 抓杠”动作再稳，但只要是在抓杠时的距离有一点点的偏差，不管是近了一点还是远了一点，都会直接影响后面的连接。由于这个动作是冲着这次比赛来申报命名的，所以我太想做好这个动作，也太想把握好这赛前次数不多的训练。毕竟，在“单臂”这个动作被裁判判为不适合女子发育之后，这是我又一个可以带上世界体操舞台的新动作。

我记得那么清楚。

在我最后一次做这个动作的时候，在高杠上空翻后抓杠时身体与杠子之间的距离有些近了，所以在连接下一个动作后侧成倒立（也可称为“后撤成倒立”）的时候，身体没有控制好，手撑过了低杠，整个腰直接砸在了低杠上，头和脚反向叠在了一起。

这个严重的失误导致我整个人一下子就躺在了地上爬不起来。那一瞬间我感觉我整个人完了，动都不能动。陆导赶紧上来将我抱了下去，焦急地询问我伤势。这么多年过去了，说到这个失误受伤，也一直没有跟陆导说过一声抱歉。因为，我一直知道，陆导当初很希望我能凭借这个动作在奥运会上有所表现。如果我在赛前不受伤，或许可以凭借这个动作拿下一枚高低杠的奖牌，而且个人全能说不定还会有历史性的突破。但是，造化弄人，无奈在赛前的训练伤得我几乎无法迎战后面的比赛。

当时我躺在场边休息，虽然身体不能动弹了，但脑子里却熙熙攘攘起来。因为，我知道自己原本腰上就有伤，再被这重重的一折，几乎就葬送了其他的比赛机会。我在平衡木上除了空翻，最大的亮点是在两个E组难度的跳步上。腰是做结环跳这个动作时身体非常关键的部位，如果腰不能动了，那下腰结环跳这个亮点动作就彻底没戏了。

刚刚经历了一整夜的煎熬，在饼干事件上死里逃生的我又陷入了狼狈的窘境。

回到铁皮房内，我的腰完全不能动了，疼痛感不断刺激泪腺，但我不敢将这种情况告诉队医和教练组。因为，我怕经过诊断，队里会不让我比赛。

对于我来说，这一次的奥运会，无论如何都要坚持下来，四年的拼搏不可以在上场前毁于一旦。奥运会，我最终实现梦想的舞台，我宁可死在赛场上也不能在场下轻言放弃。

我将从队医那里要来的最好的膏药敷在腰上，趴在床上不停地祈祷。多年来的受伤经验告诉我，受伤24小时后如果继续恶化，那么我

将绝对无缘赛场。所以，这是关键的24个小时！

这一夜我不停地对自己说“会好的，会好的……”。在相信自己一定会好的信念中睡去，隔天醒来腰上虽然依旧吃痛，但我能明显地感觉到伤势没有恶化。这就说明，我可以坚持下去。那一刻，我觉得信念对于一个人来说，实在是太重要了。

祈祷，就是心里的指南针。

就这样，我带着无人知晓的腰伤继续开始了后面的赛台训练。

因为在前一天训练中，高低杠新难度动作的“跑范儿”（行话，意思是动作没有掌握要领）导致了赛台训练没有做得很好，所以陆导虽然没有和我沟通，但我已经猜到他心中已经确定要我放弃这个动作了。求稳的陆导是绝不会让我冒这个险去拼团体预赛的。这是我们师徒合作四年来产生的默契，谁也不用多说一句。

当我2006年看到师妹李娅将这个“前空翻180° 抓杠”之后的连接改成了前空翻用于世界比赛并命名“李娅空翻”时，不由得感叹随着体操器械的不断发展，体操难度动作的发展可谓日新月异。2007年新年，我们女一组聚会时，陆导还开玩笑地对我说：“当年如果悉尼奥运会上你用这个空翻接空翻的连接，说不定是用你的名字命名了！”

“毕竟时代不同了。”我不无遗憾地表示。当年高低杠的两杠间距只有不到160公分，而现在则有180公分宽。正是由于当年杠距不够宽，才导致我无法连接后面的空翻，唯一的连接只能是后侧成倒立。但是，看到陆导编排的这个动作最终还是扬名国际，也为陆导多年来不断地创新感到由衷的欣慰。

团体预赛的前一天晚上，我给在北京地下室等候签证的父母打了一通电话。

过去，我是没有在比赛期间给父母打电话的习惯，我喜欢一口气投入到整个比赛过程当中，其间不被任何事打扰。但这一次，我突然

有种想打电话的愿望。也许，到了这最后的一场比赛，我的心态已经比较平和了，不再将自己的神经逼得那么紧绷。

同样是奥运会，和1996年相比，我心态是相对放松的。这可能跟经历了1996年的惨败有关。因为经历了失败，所以并不觉得失败可怕，没有了惧怕，反而有了破釜沉舟的斗志。

和爸妈通电话，主要是问他们的签证是否通过。在得知依然还没有大使馆的签证消息之后，爸妈问我赛前的情况。我没有告诉他们，我的腰受了伤，只是说，为了保女团的成绩，高低杠上的新难度动作要拿掉了。

挂断了电话之后，我下意识地摸了摸腰上的伤处，像是对好朋友说话一般与其对话。那一刻，将万物人性化，是我唯一的祈祷方式。



32

我从来没有在大赛时睡过头，尤其是当了队长之后，我都要比其他队友更早地起床，负责叫醒队友以及打理很多日常琐事。但是，这一次奥运会，在女团预赛的这一天早晨，我竟然睡过了。

一般来说，我们都要在比赛开始前三个小时起床。

第一个小时，我们要梳洗并且化妆。自从当了队长之后，队里的化妆任务全部落在了我的手上。在这一个小时中，我不仅要顾及自己，化妆并收拾比赛用具，还要帮助小师妹们上妆。渐渐地，队里形成了凡国际大赛都会来我这里化妆的习惯。我也将化妆当作一种赛前的乐趣和作为队长的责任，仔细涂描每一个小师妹。后来有记者问我们，为什么我们的妆容能保持那么的一致？我心想，因为都是出自我这个笨拙的化妆师之手啊。

梳化之后的第二个小时，我们往往是用前半个小时去食堂吃饭，后半小时就坐车去训练馆，到达了赛场，我们会在训练馆里热身，进行一个小时的准备活动。

我记得我是在小师妹凌洁来找我化妆时，被她重重的敲门声唤醒的。当时，离出发只有半个小时了。我从床上跳了起来，同时叫醒了和我同房的黄曼丹。猛然惊醒后，发现已经时不我待，便如坐针毡。我匆忙地帮凌洁化完妆，又匆忙地收拾比赛行李，再匆忙地洗漱……等我在车上把自己的妆画完，我们已经到达了比赛场馆。

可能是由于一大早的忙忙叨叨，反而使我没有更多的时间去想比

赛的事。因此，紧张的情绪没有被扩张。

我们团体预赛的顺序不是特别理想，因为早晨九点半的第一场比赛，对于很多运动员来说都还不在状态，身体也还没有活动开，而且我们比赛的项目顺序也是大家不喜欢的，自跳高平——前两项是弱项，一旦被压分，说不定会影响后面两个强项的发挥。

在比自由操的时候，我才慢慢地从慌张的角色中清醒过来。随着音乐将自己的节奏放缓下来，也才真正有了比赛的状态。

到了第二项跳马的时候，大头在第一跳就伤到了膝盖，我们全部围了上去，焦急地询问。陆导为了不影响我们后面的比赛，勒令我们立刻散去，回到自己比赛的准备区。看到大头受伤的那一瞬间，我的腰伤也复发了。这可能是一种身同感受对神经系统的刺激吧。腰上隐隐作痛，但心中更是物伤其类。因为，在整个队伍中，只有我最能体会大头当时的心情。虽然她比我小几岁，但毕竟只有她和我一样，是第二次，也是最后一次参加奥运会。

大头的受伤使得我们将面对一个非常艰难的局面。在当时采取654制，即6人参赛，5人上场，计算4人得分的情况下，我们在预赛前半段就损失了一员大将，这意味着我们将在剩余的两项预赛中5人全上。不管是不是自己的强项，已经到了不上就没有得分的局面。

好在，大家都还是发挥了水平，取得了合理的分数，不仅以预赛第四的成绩进入了女团的决赛，还以不同的分数各自拿到了后面单项决赛的入场券。

我进入了个人全能和平衡木的单项决赛，加上女团的决赛，我就还有三场比赛需要去拼。然而，腰上的伤势在女团预赛之后加重了。赛后，坐在回驻地的车上，每经过一个减速带，腰上的伤都会因车身的起伏而疼痛难忍。

回到宿舍，我立刻换上新的膏药，趴在床上休息。等痛感稍微缓解一些后，我心想也过了24小时，可以做按摩了，才跑去找队医进行针灸

和按摩。

在按摩的时候，我痛得眼泪不停往下掉。队医问我反应怎么那么大，我也不敢接话，只是搪塞了几句，佯装伤无大碍。

第二天女团决赛日。

大头受伤使我们在自由操和跳马两项上更加势弱，所以与罗马尼亚，美国和俄罗斯三强的决战中，我们非常被动。再加上，黄曼丹脚上有伤，跳马的预赛没有上，而平衡木又是她的弱项，我们相当于是用四个半的阵容去和其他三强六个人满员的阵容对决。这种对决，意味着一个人失误会直接导致整个团体的溃败。所以，我们每个人都不能失误，只能成功。于是，稳定性就成了决赛时的第一要素。

晚上的决赛分为上半场和下半场。上半场是罗马尼亚和美国先比，我们和强敌俄罗斯在下半场对垒。

经过一番较量，罗马尼亚队以154.608分将美国队甩在了身后，美国队以152.933分暂列第二。两个队比完之后，就坐在了比赛场的场地休息区看我们与俄罗斯队的比赛。

对于当时有霍尔金娜和埃琳娜这样优秀运动员的俄罗斯队来说，女团冠军是她们唯一的目标。而我们的任务则是努力争进前三。

开始比赛之前，我将队友们集合在一起，给小师妹们开了一个短小的会议。我对她们说："我们无论如何也要拼下这场比赛。在比赛中必须做到'稳'、'狠'，'拼'！虽然大头受伤不能上场，但我们不能被影响，必须把士气都拿出来！"

四个小师妹，除了凌洁和黄曼丹参加过1999年世锦赛，杨云和董芳霄都从没有参加过大赛。但是当我问她们是不是能比出士气来时，她们一个个都瞪大了眼睛，感觉浑身热血沸腾。我看到这个气势，心里也有了底，相信在比赛中我们都能有一个高昂的斗志。

大头受伤后，在当天晚上，也就是决赛前夜，队里又将出场顺序

重新洗牌，重新排兵布阵。决赛中，我们的第一项是高低杠。这是中国队的强项，绝不容失，所以队里决定由我这个老将来打头炮。从队里领导到队员，都相信只要进入比赛，我绝对是最稳的。

决赛中，我没有辜负大家的信任，比得非常好，也带动了大家。高低杠和平衡木毕竟是中国队的强项，加上我们每个人上去都几乎是以优质套完成两项比赛，所以分数一路领先，尤其是到了平衡木，杨云上去就拿下了9.737的高分，我随后也拿到了9.762分，凌洁乘胜追击获得了9.8的高分。而霍尔金娜在她绝对强项的高低杠比赛中竟然失误了，只拿到了9.0这样的低分。这样一来，两项之后，我们竟然领先于俄罗斯队0.6分。



从第三项自由操开始，我们进入了弱项阶段。在自由操比赛中，我们比得不如前面两项，凌洁和董芳霄也没有如期拿到较高的分数。但是俄罗斯队可能是受到了霍尔金娜在高低杠失败的影响，在第三项平衡木的比赛中也发挥得不好。所以，三项结束后，俄罗斯队只拉回了0.1的分差。

到了第四项，我们最大的弱项跳马，而俄罗斯队则进入到了她们的另一个绝对强项自由操。

霍尔金娜在等待队友比赛的时候哭了，我能体会到她当时的心情。作为一个享誉国际的优秀运动员，在一个可以为集体拿高分的项目中失手，导致了团体分数蒙受损失，那种自责的心情也曾经发生在我的身上。为了不分散注意力，我转过头没有再去看她，埋头专心准备接下来的跳马比赛。

在跳马比赛中，我们将脚上有伤的黄曼丹放在了第五个比赛。这表示，如果我们前面四个都成功了，那么她就可以不用拼着伤势出战，但是，如果我们前面四个有任何一个人失误了，她就得玩儿命比了。好在，我们前面四个都发挥了水平，尤其是杨云，在第二跳拿到了高分。这样一来，黄曼丹的压力也减小了，我们也在弱项拿到了合

理的分数，暂时排在罗马尼亚队之后，列居第二。

当我们结束跳马之后，霍尔金娜要准备登场比赛了。那时候，所有观众的视线都聚焦在她身上。俄罗斯队是否能凭借最后的一项打败排名第一的罗马尼亚队，就看霍尔金娜的表现了！

所有的运动员，包括跳马的裁判们都站了起来。霍尔金娜在音乐中开始翻飞了。虽然这是一个优质套的自由操，也拿到了9.725的高分，但是由于前面高低杠的失误，致使俄罗斯队最终还是以0.2的微弱分差败给了罗马尼亚队。

在赛场休息区内，罗马尼亚队的拉杜坎和阿玛纳尔激动地拥抱在一起，这是1984年洛杉矶奥运会之后，罗马尼亚女队再一次问鼎女团冠军。这是自1976年蒙特利尔奥运会以来，每届都有女子体操金牌入手的体操强国再一次崛起的象征。

霍尔金娜流下了伤心的眼泪，这是她巅峰时期最接近奥运会女团冠军的一次比赛，怎奈命运还是无情地让她与女团冠军再一次擦肩而过。

而对于我们来说，则是异常的兴奋。因为，以四个半的阵容去和世界最强的三支队伍比赛，竟然拿到了第三名的好成绩，这实在是非常的不容易。虽然奥运会铜牌的成绩并没有改写中国女子体操的历史，但是对于当时的我们来说，已经是非常自豪了。因为，我们在这场团体决赛中真正做到了零失误，大家都是横下了一条心拼了命，才获得这样一个好成绩。所以，我们拥抱在一起，为中国女子体操时隔16年再次站上团体的领奖台感到无比的自豪。

女团决赛后，我们经过了一天大会休息日之后，进入到了个人全能的决赛。

杨云、董芳霄和我进入了全能决赛。决赛时，她们两人被分在了同一组，而我则被分在了另外的一组。当时队里希望杨云和董芳霄能

去冲击拉杜坎、阿玛纳尔和霍尔金娜这样的全能高手，而我属于备战单项的选手，所以在我比完第一项平衡木之后，陆导走过来对我说：“自由操减难度吧，就做架子套，为后面平衡木的单项决赛留点体力。”

对于当时的我来说，结束体操生涯已经进入到了倒计时的阶段，机会越少则越是珍惜，所以我对陆导说：“我不想减难度。我的比赛机会已经越来越少了，自由操肯定是最后一次在这样的赛场上亮相了，我没有夺牌的任务，所以就让我表演吧，我没有包袱，我要享受最后的比赛。”

陆导听完我的话非常动容，对我说：“那好好享受吧。你已经很棒了。”说完又不忘叮嘱道，“千万不要受伤哦。”

也许是真正地懂得了享受，也就没有了任何的精神负担。这一套和女团决赛时一样的自由操，我竟然得到了高出团体赛0.4分的成绩。同一套动作，同一种质量，高出0.4分之多，实在是令人匪夷所思！9.675分的成绩也是我的弱项自由操在世界三大赛中个人历史上的最高成绩。这个成绩在当年的奥运会自由操决赛中竟然能排在前五名，对我来说简直是不可思议。现在回想这一场比赛，猜想大概是因为放松的状态使得肢体更加协调因而得到了认同的缘故吧。

到了跳马项目，我的难度虽然不高，但是两跳都站住了，也获得了不错的个人成绩。之后的高低杠也稳定地发挥了。

整个全能比赛，我没有任何比赛的紧张感，总觉得自己是在表演，所以特别享受现场的一切。没有想到的是，在两位小师妹杨云和董芳霄遗憾失误之后，我这样的老队员竟然获得了全能第四的好成绩。

这个成绩不仅令我吃惊，也令陆导惊讶。我记得成绩出来后，陆导眼镜后面那双讶异的眼睛。对于我们师徒而言，这个成绩真是一份意外的收获。或许吧，比赛到了最后，比的不是技术，而是一种状

态，谁懂得放松与享受，谁就更会专注其中，获得好成绩。

回到驻地，我又给远在北京地下室的爸妈打了一通电话，主要是询问他们签证是否通过。电话那头，爸妈告诉我，签证拿到了，但是要赶过来看我平衡木的决赛是肯定赶不上了。

想起爸妈为了这次奥运会，在北京的一间小小的地下室住了近一个月，内心特别难过，于是在电话里对爸妈说："没事儿，爸爸妈妈你们等着，我一定拿个冠军回来！"

33

一直到现在，我仍然清晰地记得平衡木决赛的前一天，中国体操队队内那种黑云摧城的紧张氛围。



这种拔刃张弩的气氛首先来自大环境。出征前，中国体操队对这次比赛制定了争夺三枚金牌的任务，但是在所有体操比赛就要结束的这个阶段，我们才获得了男子团体的一枚金牌。最后一天的决赛，一共要决出五个单项的冠军，但是在平衡木、自由操、跳马、双杠和单杠五项比赛中，只有平衡木和双杠两项有夺金点。对于整个体操队来说，必须两项都拿下来才能完成任务，但是这百分百的命中率谈何容易！更何况，平衡木这个最能体现一个国家女子体操水平的项目在奥运会上长期被罗马尼亚和俄罗斯队霸占，从来还没有任何一个中国人在奥运会上拿到金牌，中国队要冲金实在没有人敢说有百分百的把握。所以，当时整个队里的气氛非常凝重。

除此之外，作为运动员自身也会有压力。虽说全能比赛我的心态非常放松，但毕竟我是没有夺牌任务的。到了平衡木这个项目，我不仅有实力问鼎，作为队长我也有这个责任去完成体操队的任务，加上腰伤因为全能比赛消耗过度更加疼痛，因此内心简直就是山雨欲来风满楼。

那天晚上，我趴在床上，换了两张膏药，辗转难眠。

第二天到了赛场，感觉赛馆宛若一个高压锅，气压很强，呼吸不畅。

平衡木比赛是当天中国队两项有夺金点的第一个项目。在女队

里，我和凌洁两人进入了决赛，她第五个做，我最后一个做。在单项决赛中，出场顺序是一个很难讲的客观因素。因为单项决赛和团体赛不一样，团体赛裁判们看的是一个队伍的排兵布阵，很容易使分数不断递增。但是，到了单项赛，裁判们纯粹凭选手们个人的发挥而打分。在过往的大赛中，也有第一个运动员上去就比出一个优质套，后面七个人全部受到高分压迫而失败，最终第一个出场却获得第一的情况。而最后一个出场有利也有弊，利当然在于最后出场容易一锤定音。但是弊端也很明显，因为单项决赛为了让观众过瘾，所以是以一项结束后另一项再开始这样的方式进行。于是，当你最后一个上场的时候，那种万众瞩目的氛围，非常容易让人产生心理变化。另外，等待他人比赛的过程容易让运动员产生紧绷的神经出现懈怠状态，从而影响成绩。都知道，平衡木好练不好比，因为一旦你在比赛中产生杂念，就很有可能产生晃动，或者掉下木来，所以到了这个项目的比赛，最主要的还是对心态的考验。

比赛前，我在平衡木上做最后的适应热身。在准备做小小直的时候，突然觉得受伤的腰部剧烈刺痛，所以不得不放弃了最后的直体空翻。下来后，我贴在腰上的膏药里的药水浸了出来，队友问我怎么回事，我也不敢回答，只是转过身走到一旁继续在场下热身。

前四个运动员的比赛我没有看，只是在场边默念动作熟记要领，为了尽量让自己全神贯注于比赛之中。但是到了凌洁第五个上场时，我还是忍不住朝赛台望了过去。前半段凌洁发挥得非常稳定，但是到了小翻接180° 前手翻时出现了晃动，这个晃动至少是0.3分以上的失误。对于单项决赛来说，这样的失误就意味着冠军彻底没了。

看到凌洁这个动作失误后，我没有再敢往下看。因为，那一刻，我知道，所有人都将拿牌的任务放在了我的身上。

那一刻，我的情绪可以说是紧张到了极限。我的印象中，这是我从小到大比赛以来最为紧张的一瞬间。当我听到场上报出凌洁只得了

9.675分这个可能连前三都不能进入的分数时，我感觉有一种无形的压力将我从上往下压低了一截。

我知道，这个单项决赛不仅是为个人而比，更要为体操队完成任务。

我感觉我的心跳在不断加速，我的手已经很明显地抖了起来。我使劲跟自己说一定要稳住，一定要稳住。

对于我来说，紧张的时候，最好的派遣方式就是运动，运动可以释放我的紧张情绪，于是我在场下的地面上不断地做舞蹈架子套。当时带我们进村的女教练小菁姐赶紧跑过来拉住我，对我说："璇，别练了，你都做了八个架子套了。连续比了三场了，你体力会吃不消的。"我知道，当时所有人都被我这种疯狂的场下热身吓坏了，大家都担心一个老运动员再这样消耗下去，就没有精力和体力比赛了。

平衡木的赛台离场馆的出口非常近。为了保存体力又能释放情绪，我独自跑去了出口，在赛馆外小声地唱歌。当我唱了一段之后，情绪也逐渐得到了平复，所以，我就立刻默念木上的动作要领。

等教练来催我准备候场的时候，我的情绪虽然比之前平复不少，但手依然还在发抖。

因为我没有看前面其他运动员的比赛，所以也不知道得分。当我候场的时候，我听见有人说："这次决赛实力太强了，没有一个掉木的。"于是，我禁不住瞅了瞅记分牌。大屏幕上两名俄罗斯的运动员洛巴兹纽克和埃琳娜·普罗杜诺娃分别排在最前面——9.787分和9.775分。这个分数相当高，如果我要拿冠军至少要做到9.788这样的高分，也就意味着在木上和下法时都不能出现任何失误，尤其是下法时必须稳稳站住。

看到分数之后，压力又来了，内心又开始波动。此时，第七个运动员已经结束了。我就要上场了。

我走上赛台之后，还是微笑示意，然后亮相。我当时告诉自己，虽然内心紧张，但外表一定要保持镇定，这样才能首先稳住自己。

当我准备做上法的时候，站在起跳板上，我突然问自己："你怕失败吗？"

"又不是没输过！有什么怕的！"在我抬头亮相的一瞬，我内心对自己大声喊道。

颤抖的双手终于碰到平衡木了。在这一刻，我的心竟然踏实下来了。我觉得我和木头非常熟悉，几乎可以融为一体。当我做分腿慢起手倒立的时候，我意识到我完全可以控制这根木头。于是，情绪也稳定了。这一刻，我没有任何的惧怕，连乱七八糟的欲望也都消失了，我觉得内心平和，可以安然地面对一切失败，也可以从容地接纳失败。

虽然刚开始，我的动作还是有一些紧，在做小小直的时候，空中有一些歪，但是由于没有思想的杂念，所以我可以很轻松地控制身体。当我直体后空翻稳稳地站在木上的时候，我为我能控制自己而感到更加的自信。

接下来鹿跳结环跳时有一个小晃，但是我也可以很轻松地用舞蹈动作弥补。于是，我彻底放开了。相信自己，在那一刻变得如此重要。舞蹈动作我撒开了做，每一个动作都又狠又准。这种能控制自己的状态让我很好地完成了狼跳接后手翻转体90°成手倒立，杨波跳，单腿反转360°，交换腿结环跳。在临下法的时候，我对自己说："必须站住！"我当时的念头是哪怕坐在了地上，两只脚也必须牢牢地抓住地面。

时隔多年，我看这场比赛的回放时，不由得感叹当时下法前那玩命的眼神是真够狠啊！

我的下法是后空翻两周。当我转到一周半的时候，我心里觉得"有了！"。有了，就是我一定能站住。就在那零点零几秒的瞬间，我相信了自己。所以说，一个人对自己有感受太重要了，当你了解自己的时候，你就可以控制自己了。

当我双脚牢牢地抓住了地面后，我笑了。

我退役的最后一役，我表现得让自己满意，我战胜了自己。而且，那一瞬间，我突然懂得了平衡木的真谛。只有学会了安然的面对和从容的接纳，才能在世间万物中寻得平衡。

这，可能才是平衡木作为最古老的传统体育项目之一的终极含义吧。

虽然我完成得很好，但我对打分真的不乐观。在经历了两次世锦赛的压分之后，我对于裁判的打分已经不期待了。我满足于自己的表现，也觉得自己用优质套的平衡木成套结束了自己的体操生涯，已经足够了。

分数一直到观众很有节奏的掌声响起好一阵后才出来。

我没有在第一时间看到分数，但是我通过大家热烈的掌声感觉到我可能获得了冠军。教练们都将我的视线挡住了，大家都希望这块金牌落入中国队的囊中。当陆导和小菁姐转过来准备和我拥抱的时候，我才清楚地看见自己的得分——9.825分！

我获得了冠军！

在当初很多人反对我以大龄的状态参加奥运会的最后，我以一个金牌回应了所有的质疑。趴在陆导的怀里，我哭了，内心太多的感受一涌而上，五味杂陈。我完成了自己的使命，我也终于获得了奥运会的金牌。

但是我还是很快地控制住了情绪，跑上赛台跟所有观众致谢。因为我的表现征服了他们，而他们的掌声刺激了裁判。在经历了三番两次的不公裁决之后，我最终在观众们的掌声中拿下了这枚含金量十足的奥运冠军。

赛后采访，当记者问我夺冠后的感受时，我的脑子一片空白。

这种空白和1996年掉下杠时的空白完全不一样。那时的空白更多的来自于恐惧、惶然、不知所措，那是一种呆滞的空白。而此时的空白却来自于欣喜与激动，内心是踏实的，这种空白，让人感觉幸福降临在自己身上是有根有底的。

在等待领奖的时候，陆导第一时间给住在小镇的刘导打了电话，我们俩在电话里都几度哽咽。刘导沙哑的嗓音不断地跟我说："璇，你太棒了！"说到最后彼此热泪盈眶。因为，我知道刘导当时的心情。在临进奥运村的前几天，队里决定让刘导留在村外，让董芳霄的教练进入比赛场内，这样可以保证小队员更好地发挥水平。为了服从组织上的安排，刘导再一次牺牲了自己。当她得知她不能亲自带领我们三个亲手培养的弟子登陆奥运的时候，她偷偷地痛哭了一场。所以，在电话里，我对刘导说："刘导，我完成了我们俩的任务！冠军也是你的！"

紧接着，我又用陆导的电话给在北京观看我比赛的父母打了通电话。当我在电话里对爸爸说"爸爸，我赢了！"时，我听见爸爸哽咽地只说了三个字："好女儿……"回国后才听妈妈说，当时他们俩在地下室的一个小电视机前观看我比赛，妈妈手里拿着照相机，爸爸拿着计分本。当看到我拿到冠军时，两个人相拥在一起，又蹦又跳，又哭又笑。

在准备领奖的时候，我告诉自己绝对不能哭，我要把最美的笑容留在悉尼！

这是我最后的一次比赛，我以后没有机会再以运动员的身份出现在国际赛场上，所以我必须微笑。

可是，当你登上了领奖台，看到五星红旗冉冉升起，听到雄壮的《义勇军进行曲》响彻耳畔，在遥远的异国他乡，你内心中那种以中国人自豪，以中国人为骄傲的情绪会油然而生。那时候，眼泪是最不受控制的情感产物。

我不知道我有没有做到将最美的笑容定格在那一刻，但我知道，那一刻，很多爱我的人和我一样感受到了幸福。

从领奖台走下来后，我的情绪得到了一定的平缓，此时我内心的感恩之情多于喜悦。我知道这不是我一个人努力的结果，是中国体操

队，是陆导、刘导、张健主任、高爸爸、黄玉斌主教练，以及没有最终带我走上最高领奖台的郭导、张导、胡导、还有启蒙时代的所有教练员们的成果；也是举国体制这种有效配置全国竞技体育资源的培养形式造就了我们这一代运动员。所以，我的这个冠军属于所有人！

2000年9月25日，对中国体操队来说绝对是幸运的一天。

当我获得冠军后，走过通道时，也正好是男子双杠比赛准备入场之时。小鹏对我说："璇姐，恭喜你，来给我一点运气！"说完，我们两个湖南老乡就拥抱在一起。我对他说："好运一定传递给了你！加油，鹏鹏！"

那一天，小鹏以他完美的表现征服了裁判，同样以9.825的分数获得了双杠金牌；那一天，中国的五星红旗两次升起，国歌两次响彻全场；那一天，场馆内所有的中国观众和代表团成员都沸腾了；那一天，中国体操队圆满地完成了第27届奥运会的任务；也是那一天，很多外国观众只要看见穿着中国队队服的运动员和教练员就会竖起大拇指。

那一天，是奥运会体操赛场上的中国日。

第二天，我们照例要参与金牌获奖者的表演，这是奥委会为了致谢观众而安排的表演赛。当我在平衡木做适应性准备活动时，陆导笑嘻嘻地走过来，用他惯有的幽默口吻对我说："好运来了挡也挡不住啊！"

经过陆导的解释，我才知道拉杜坎因为赛前服用的感冒药里有兴奋剂的成分，所以成绩被取消了，因此我个人全能的成绩也递增一位，居然获得了铜牌。对于我个人来说，自然是值得高兴，但是，我也特别同情拉杜坎，因为在当时，她的状态和技术绝对是毫无疑问的全能冠军。因为忽视而失去了这枚金牌，一定将成为她一生的遗憾。

在我们那个年代，拉杜坎、霍尔金娜、阿玛纳尔、埃琳娜……每

一个少女运动员都为了自己能在赛场上尽情绽放而吃了许多不为人知的苦，所以，每当我读到前苏联美女狙击手柳德米拉的墓志铭时都格外感触。“痛苦如此持久，像蜗牛充满耐心地移动；快乐如此短暂，像兔子的尾巴掠过秋天的草原。”

是啊，获得冠军的那一刹那与长期艰苦的努力训练相比，是如此的短暂。当我们每一个人，还处在少女阶段的时候，就已经提前学会了咬牙坚持和奋不顾身。我们同所有人一样，平凡而真实，只是，我们一度为了为祖国争夺荣誉，将所有的苦痛浓缩在短暂的运动生涯当中。那种岁月就像是一条需要有意志力才能通过的甬道，也是一段千言万语都描绘不尽的风景。

一直有人问我，在获得了悉尼奥运会金牌之后，我有什么感受。我曾经说过，要想战胜别人，首先要战胜自己。

如今，十二年过去了，要让我再次与大家分享当初获得奥运冠军的心得，我会说：“2000年奥运会上那场平衡木的比赛让我懂得了‘一念不起，万念放下’这个道理。”

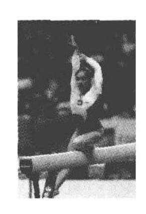
经过十二年的成长和经历，我相信，只有当我们对所有事都合理地消除了欲望和恐惧后，我们的内心才能获得爱与快乐，力量和勇气。也只有放下了所有的杂念，才能真正地做到无造作地安住在生命中的每一个当下。这也正是我当初在比赛中能保持专注力，摒弃杂念的原因。

平衡木，就像是一把生活的标尺，只有当你消除了恐惧和欲望，才能拥有平和的内心，才能学会平衡的原理，也才能真正做到“平衡”。身心的平衡可以使人拿起，放下，得自在。

如今，我的世界已经不再旋转。

即便地球在缓慢地公转自转，物质世界也在天花乱坠，我依然能保持一颗平常心，身处其中，获得一种平衡。

后 记



为了写好这个阶段的回忆录，我翻阅了很多旧时的资料，很多资料一映入眼帘就让我思绪万千。体操，给我留下了一辈子也诉说不完的故事，一生也道不尽的情感。那些年，那些人，那些事，不曾远走。

乔治·奥威尔曾经说：“写一本书是一桩消耗精力的苦差事，就像生了一场痛苦的大病一样。你如果不是由于那个无法抗拒或者无法明白的恶魔的驱使，你是绝不会从事这样的事的。”

在我心中，体操生涯留下的遗憾与荣誉，始终是激荡不去的一种情怀。当我们这一代运动员从赛场上走下来，进入了生活，读书工作结婚生子养家育人，不再肩负国家荣誉这个使命活着时，我常常想，难道过去与体操有关的一切真的就这样翻篇儿了吗？

不会的。因为体操铸就了我们这一代体操人的品性和命运，它使我们懂得持之以恒，学会坚忍不拔，掌握了命运多舛的真谛。也因此，当我们不再像花儿一般绽放在国际竞技舞台上的时候，我常常在深夜怀念我的队友们，想念过去艰苦的点点滴滴。这样的思绪曾经一度令我想重返赛场，因为挑战极限，为祖国而战是我们过去生活中的阳光、水分和空气。

在我还不懂得人生甘苦的时候，在1996年的奥运赛场上，站在高低杠下的我没有料到这一个突然的失误竟成为了我日后无休止的梦

魔。如果你看过我们每一个运动员在失败后沮丧的神情，你就一定能体会成功后我们流下眼泪时的感受。幼小的我，曾经承受过那么大的失败，感觉天都要塌了，世界都荒芜了。可是，世界从来没有因为我们的遭遇而停止过变迁，于是我们学会了接纳与面对。

人生没有永远的胜者，也没有不褪色的光环。退役十二年之后，我的生命也算是经历了一次轮回，在得与失之间更加懂得掌握平衡。我慢慢体会到，只有锤炼能使人勇于面对真实的人生。所以当我开始回顾往昔，我也开始懂得了在生命的潮汐中安之若素，从容不迫。

记录，让我情绪得以宣泄；记录，让我相信，这一路与我为伴的所有人都一定懂得这样一个道理：因为热爱，所以不悔。

也是这样的记录，使我蒙取更多的感恩之心。

感谢中国体操界为了培养我付出过许多心血的教练们，是他/她们带着我以及我的队友们一路登顶，站在了世界的屋脊上观览人生。而为了站在最高的地方俯瞰一切，我们用尽了汗水、泪水和非凡的意志力。没有教练们细心的浇灌，我们只能是娇嫩的花朵，经不起风霜雪雨的摧残；没有教练们耐心的培植，我们也不会朝着太阳的方向一路挺拔成长。这一份师徒情谊，永是言多纸短。陆导、刘导、郭导、张导、胡导以及张健主任，赖导、高爸爸、钱领队、黄导和各级体操中心领导，是你们伸出了一双双温暖的大手，没有放弃我这样一个固执内向的小姑娘，教我学会了相信自己，战胜自己，从容面对人生。

感谢北京大学，在我退役后能将我这样一名因为长期训练而耽搁了学业的学子收容其中，让我有机会在未名湖畔领略青春，全面进补文化知识。也感谢我大学时代的所有同学，是你们不断地在课业上给我帮助，才使得我在知识的世界中翻山越岭，观景修心。

感谢李宁哥、Lennon、Silence、Sean、Atom、Rey以及非凡体育的所有工作人员。运动员退役之后突然进入社会，会有诸多的困

难。是你们，一直在为退役的运动员工作，心甘情愿地将你们的生活放逐在与退役运动员一起转型的荒漠之中，陪着我以及许多的退役运动员一起经历了无数干涸难言的困境。

感谢兰兰、文静、大头、王欣、云云、莎莎、端端、奕芳姐、黄旭、小鹏、杨威在我书写的过程中不厌其烦地被我集结在一起忆苦思甜。

感谢所有为我这本书做推荐的长辈和朋友们，感谢你们相信我；感谢韩美林老师为本书题字。

感谢秋微、刘同、李响、果果、大星为我这本书的问世保驾护航，感谢摄影师小江及Tristen为本书提供照片。

感谢我亲如家人的长辈廖慰平女士和袁炜先生对我长期以来的照顾以及在这本书问世前的诸多指正。

感谢我的家人，默默付出与陪同，与我行至山穷水尽，终是见得柳暗花明。

感谢读者，翻阅我洋洋洒洒的絮絮叨叨，只因为，我们都热爱体操，也热爱生命中从不间断的挑战与坎坷。

感谢我的“下属”王弢，作为这本书的第一个读者，不断地给我鼓励，让我完成了这个“不可能完成”的任务。

人生的列车只会停站，而不会停止，就算再是流连忘返，也要学着重新启程。所以，我在体操的站台下了车又再次上了车。迎接我的，是另一种风光绝然不同的景色。在未来的路上，我将风雨无阻继续前行。相信，在我们心中那不被磨灭的爱与力量，将永远生辉。

刘璇

2011年12月22日晨，初稿，北京

2012年8月8日凌晨，定稿，北京